فن تربية البنات

الطبعة الثانية

ترجمة الطبعة التاسعة



چيزلا بروسكوف

إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق



فن تربية البنات

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠– ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢– ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ –
٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

بروسكوف، چيزالا.

فن تربية البنات/ تأليف: چيزالا بروسكوف؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق.– ط ١– الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، ٢٠٠٧.– ١٩٢ ص؛ ٢٤ سم

تدمك: 978-977-6270-23-7

رقم الإيداع: ٢٠٠٧/٢٥١٦٥

١– البنات

٢– الأطفال

أ– مصر. دار الفاروق. قسم الترجمة (مترجم)

ب– العنوان

ديوي: ٣٠١,٤٣١

الطبعة العربية الثانية ٢٠١٠

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية التاسعة: ٢٠٠٤

www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

فن تربية البنات




سوق
النور

المحتويات

تمهيد

إنني أتذكر تلك اللحظة. لقد كانت من اللحظات الصعبة التي مررت بها في حياتي: كنت أجلس في انتظار ولادة طفلي الثاني وأنا مكتوف اليدين، عاجز عن تقديم يد العون لزوجتي التي يكاد قلبي ينخلع من مكانه من شدة القلق عليها وعلى تلك الروح الصغيرة التي ستخرج إلى الدنيا. حتى قال أحدهم: "إنها بنت".

عندئذ، ذرفت دموعي إثر شعوري بالاطمئنان على زوجتي والفرحة بالمولود – ذلك الشعور الذي تملك كل جوارحي فجأة. لقد طال انتظارنا لهذا المولود الجديد؛ فابني الأكبر يبلغ من العمر سبع سنوات. ولكن لو كنت قد سئلت عن نوع المولود الذي أنتظره قبل ساعات من الولادة، لأجبت الإجابة المعتادة وهي: "أني لا أعبأ كثيرًا بنوع المولود ما دام يتمتع بصحة جيدة."

إذن ما سر تلك الغبطة التي تملأ قلبي؟ ما الشيء الذي أخفيه حتى عن نفسي؟ إن ولادة بنت أمر يحمل معان خاصة – ولا سيما بالنسبة إليّ كرجل، إن روعته تختلف عما إذا كان ولدًا، وسأظل طيلة حياتي متشبثًا بذلك وسعيدًا بما أنا فيه ومدركًا أنها إحدى الهبات التي ننعم بها في الدنيا، أن ترزق بطفلة ستصير امرأة، وستكون دومًا، ومهما حدث، ابنتي العزيزة.

يعد إنجاب فتاة بالنسبة للأب شيئًا مؤثرًا. وكذلك بالنسبة للأم، على قدم السواء، ولكن مع اختلاف الأسباب. ودائمًا ما تنتابنا هذه المشاعر القوية عند إنجاب الفتيات؛ حيث تكون هذه المشاعر مزيجًا من الشعور بالغبطة والرهبة من ألا نكون أهلاً لتلك المهمة الجديدة المُلقاة على عاتقنا.

من هنا، لجأنا إلى أحد الأشياء التي جادت بها حضارتنا – من كتب وأفكار ومناقشات، لتكون عونًا لنا على توسيع مداركنا والتعلم من حياة الآخرين. إننا نحتاج إلى أشخاص ذوي خبرة يكبروننا سنًا، وكذلك إلى جيرة تعيننا. ولكننا على الأقل نعيش في مجتمع شغوف بالتساؤلات والحديث، وهذا يجلب إلينا الكثير من الأفكار التي يموج بها العالم، تلك الأفكار التي هي حصاد لحياة الكثيرين والتي لنا مطلق الحرية في أن نعمل بمقتضاها أو نتجاهلها.

يتوغل هذا الكتاب إلى ما وراء الحقيقة الظاهرة المتمثلة في كوننا آباءً لفتيات، حيث إن الكثير من المشاكل التي نجابهها تمتد جذورها بعمق إلى ما مررنا به من تجارب مؤلمة عايشناها في هذا القرن المهيب. فقد مر معظمنا، سواء أكنا رجالاً أو نساءً، بأوقات عصيبة في نشأتنا: فبُعد الآباء لم يتح لنا فرصة تعلم كيفية أن نصبح آباءً، وكذا فإن الفوضى التي تطيح بالكثير من الأسر وارتفاع معدلات الطلاق جعلنا متوجسين بشأن كيفية إقامة علاقات أسرية بنجاح. بالإضافة إلى ابتعادنا عن الالتزام بالتعاليم الدينية والأخلاقية وغلبة النزعة المادية على حياتنا.

إن ما نريد أن نمنحه لأبنائنا غالبًا ما نفتقده أنفسنا. ولكن لا يزال البحث جاريًّا عن كل ما نفتقده ونريد منحه لأبنائنا. عندما تكون بين أيدينا طفلة رضيعة، ذات بشرة غضة وعينين براقتين، تمتاز بحدة الذكاء تريد أن تشُب وتكبر، فإنه يتوفر لدينا الحافز القوي لتتآزر جهودنا ولنُجد في البحث عن الأدوات والمعرفة اللازمة لنا.

هذا الكتاب هو حصيلة لما قامت به مؤلفته من أبحاثٍ، وبه الكثير من الأشياء التي تثير الفكر وتثريه. وقد حاولت المؤلفة في هذا الكتاب النّهوض بدرجة استقصاء قارئها لتصبح أكثر عمقًا، بدلاً من الاكتفاء بتقديم بعض الصيغ والقوائم والتعداد النقطي والنصائح المباشرة (وهي وسائل غالبًا ما يلجأ إليها "خبراء" التربية غير الأكفاء). ومن ثم، تتجلى الأشياء التي طالما ظلت دفينةً بداخلك - من معتقدات ومشاعر وذكريات - فتجعلك نشطًا ومملوءًا بالحيوية بدلاً من أن تصبح مجرد آلة تقوم بتقديم الوجبات لأبنائها وتوصيلهم للمدارس وتفتيش حقائبهم على الوتيرة اليومية المعتادة. إن اللحظات التي ننتزعها من الحياة الصعبة التي نحياها والتي نحاول أن نقضيها في حب وتآلف وإخلاص وصفاء نفس هي التي ستبقى راسخة في ذاكرة أبنائنا لتشد من أزرهم في المستقبل الذي ينتظرهم: تلك اللحظات الخاصة التي نتذكرها ونحتفظ بها لما لها من مكانة في نفوسنا، وبفضلها نستطيع أن نرفض اتباع المنهج المادي المتفشي في عالمنا حاليًا ونشرع في حرث حديقة يترعرع فيها حبنا وينمو.

علينا أن نعرف أن الأمور أصبحت تسير بشكل أفضل بالنسبة للفتيات. فمنذ عدة سنوات، قمنا بشراء شريط فيديو من أحد المزادات شعرنا بالمتعة والرهبة

لمشاهدته، فقمنا بإقصائه في أحد الأرفف العالية من المكتبة. فقد قام مقدم الحفل المسجل على هذا الشريط بدعوة أطفال من الحضور إلى خشبة المسرح وسألهم عن الوظيفة التي يريدون امتهانها في المستقبل. فأعرب أحد الصبية عن رغبته في أن يصبح بطلاً في لعبة كرة القدم. ورغبت فتاة في أن تكون خبيرةً في الكتابة على الآلة الكاتبة. وأراد آخر أن يصير طبيبًا. وأخرى تريد أن تكون ممرضةً. إنهم يُشكلون مفهومًا تقدميًا في ذلك الوقت؛ حيث بدت رغبة الفتيات في أن تشغل مناصب مهنية وتقدم عملاً جليلاً للمجتمع! لقد قيدت ثقافة القرن العشرين من الأدوار التي يمكن للمرأة القيام بها، وضيقت الخناق على الرجل بالإثقال عليه بتبعات لا معنى لها بأن يكون أبًا مثاليًا أو أبًا مستبدًا يبسط سيطرته على المنزل.

ثم اندلعت الثورة التي مكنت فتيات العصر الحديث من القيام بالكثير والكثير من الأمور التي كانت محرومة منها، وإن لم يكن الأمر بهذه البساطة. لكن تدهورت الأحوال، وسارعت القوى المؤيدة للجشع المادي لتشغل الفراغ الناجم عن انهيار القيم القديمة، ووقعت الفتاة في شباك نمط آخر من القيود الذي يُحتم أن تحافظ على حسن مظهرها وأن تعمل طيلة حياتها، حتى لو تاقت نفسها إلى أن تنعم بقسط من الطمأنينة والهدوء مع ابنها الرضيع أو ممارسة بعض الأعمال الإبداعية أو أن تحظى ببعض الوقت لتجد نفسها. وعليها أن تجمع بين كل ذلك.

لقد قطعنا شوطًا طويلاً مع المرأة ولكن، وكما ورد في هذا الكتاب المتميز، لا يزال أمامنا الطريق طويلاً. ومن ثم علينا أن ننتهج نهجًا جديدًا واعدًا يحمل في طياته عوامل التغيير لهذا العالم كما سبق أن حدث في الستينات. سنتعرف على الكثير من المعلومات التي نجهلها عن الفتيات منها ما يلي:

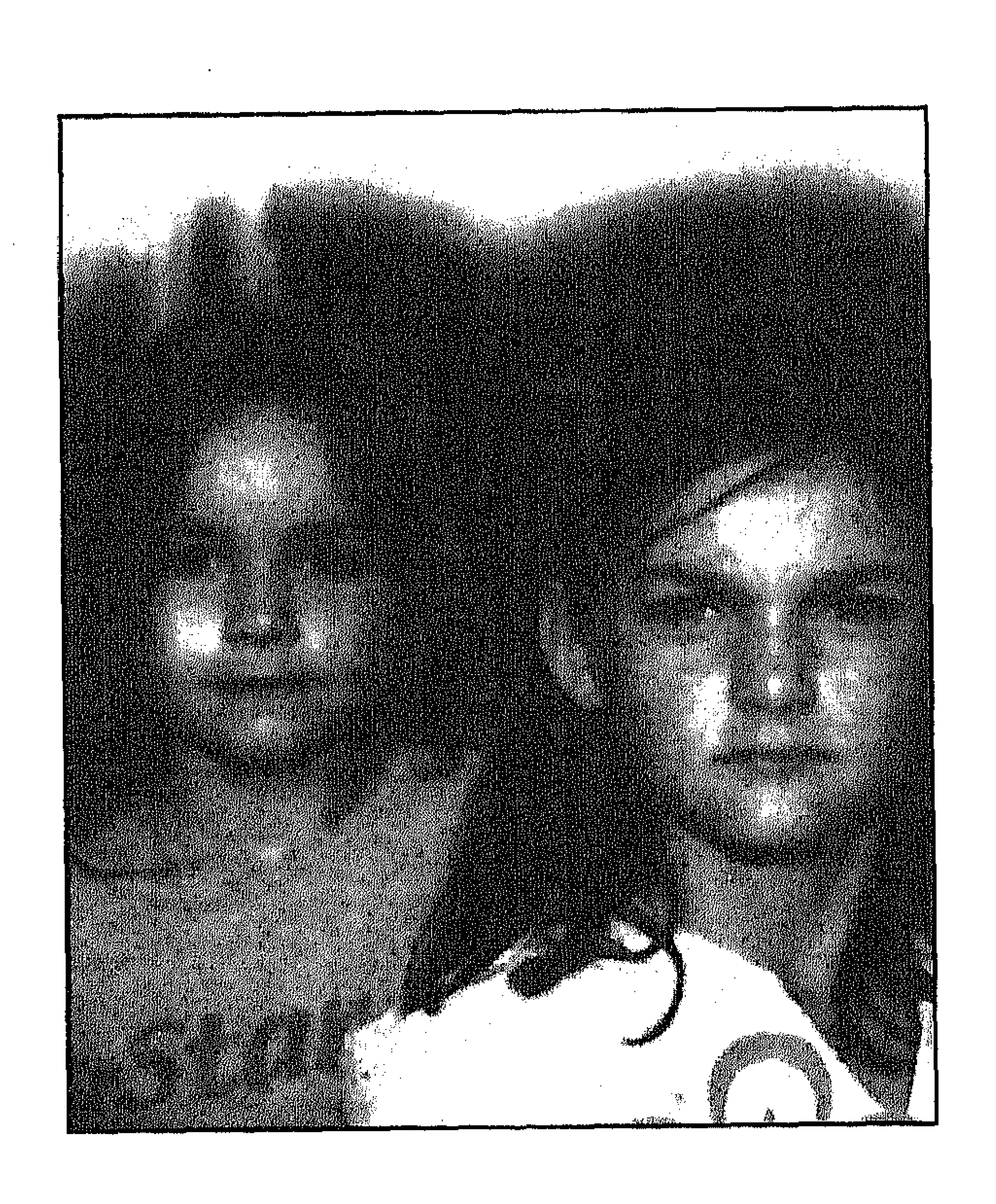
- يتمو الذهن بسرعة خلال العام الأول أو نحو ذلك، وهي الفترة التي ينعم فيها الطفل بطمأنينة البال في ظل حنان أمه ودفئها، وكذا تترسخ خلال هذه الفترة كل المبادئ الأساسية داخل ذلك الرأس والقلب الصغيرين. ومن ثم، يتعين علينا ألا نتعجل على ابنتنا وألا نهجرها كما لو كانت مجرد كائن نقوم بإطعامه وكفه عن البكاء فحسب؛ فالطفل في عامه الأول يكتسب القدرة على

أن يحب وأن يشعر بالأمان والراحة وكذا يكتسب مهارة التعامل مع الآخرين في تآلف وتواد وثقة.

- يزخر عالمنا بالكثير من المخاطر التي تهدد أبنائنا، كالرسائل التي تنقلها لنا وسائل الإعلام والأطعمة المتراصة على أرفف المتاجر، لذا علينا أن ننتقي الأشياء التي نغذي بها عقول أبنائنا وأجسادهم.
- يحمل الآباء في صدورهم الكثير من الجوانب النفسية والثقافية والجراح التي يمكن أن تنتقل بسهولة إلى أبنائهم. لا أقصد بذلك ترويع الآباء ولكني أحاول فقط أن أذكرهم بأن نصف ما نمنحه لأبنائنا هو ذاتنا، التي تحتاج لكثير من الإصلاح.
- إن الفكرة السائدة عن الوالد خلال القرن العشرين من أنه عائل الأسرة دون أن يكون له أدنى صلة بأبنائه أو أنه ذلك الشخص الذي يتسم بكثرة المزاح كانت سببًا في إحداث أضرار جسيمة. ذلك أننا عرفنا الآن أن للأب دورًا لا يمكن الاستعاضة عنه، فهو يبث داخل بناته الثقة بالنفس والاعتداد بها، وهذا دور يتطلب كياسة وفطنة من جانبه ليتمكن من إظهار الحب المصحوب بعدم التطفل واللين المصحوب بالحزم والعناية المصحوبة بتعزيز الثقة والحرية. لقد أثبتت مجموعة من الأبحاث التي أُجريت عن جميع الأشياء بدءًا من فقدان الشهية ووصولاً إلى اختيار الوظيفة والمجال التعليمي أن الأب الحنون الذي يحتوي أبناءه بإمكانه أن يغير الكثير مما نحن فيه.
- إن الاندفاع إلى تحقيق المساواة أفضى إلى ظهور أضرار لا حصر لها – من خلال التباس مفهوم المساواة بالمماثلة. إن نمو الفتية يغاير نمو الفتيات، لذا فإن الاختلاط بينهما، البنين والبنات، قد يؤدي إلى فشلهما. تقتضي العديد من الأسباب الجوهرية أن نباعد بين الجنسين خاصةً في المرحلة الثانوية وبذلك نُجنبهما التعرض لانتقادات الجنس الآخر والوقوع تحت وطأته ونعينهما على استكشاف هوياتهم الجديدة غير المحنكة بعيدًا عن التظاهر النمطي والدفاعي بالبراعة أو الحياء أو الذكاء أو التحلي بروح المغامرة.

تقل حاجة الابنة إلى أبويها بتقدم سنها، فهي إما أن تكون طفلةً رضيعةً أو ما زالت تحبو أو طالبةً بالمدرسة أو فتاةً في مرحلة المراهقة، حساسة لم تتمكن بعد من تحديد معالم هويتها وشخصيتها الأساسية أو شابة لا تزال تشق طريقها في الحياة أو حتى أمًا تلجأ إلى والديها بإدراك جديد لعلاقاتها. لذا، فإن أبوة الوالدين لا نهاية لها.

كلما كنت يقظًا ومفعمًا بالحيوية وكلما فكرت واستشعرت حياتك بعمق - بدلاً من أن تعيش الحياة دون أن تترك فيها أثرًا ملموسًا - تعددت الأشياء التي ستمنحها لابنتك وزادت الذكريات الجميلة التي تجمع بينكما كلما تقدم العمر بكما.



مقدمة

آمل في أن تقلب وتتأمل أفكارك كلما طويت صفحة من صفحات هذا الكتاب. تأمل في الكثير من الأمور التي تدور في خلدك. ما خصوصية إنجاب فتاة؟ أي نوع من النساء تريد أن تصير إليه ابنتك؟ إن أهمية هذا الأمر تتضح من خلال سرد هذه القصة. ألبس شخص مجموعةً من الأطفال من الجنسين زيًا موحدًا بعضه قرنفلي اللون والبعض الآخر أزرق فاتح وطلب من بعض الآباء أن يصفوهم. وبدت الفروق في معاملة الأطفال جليةً تبعًا لاختلاف ملابسهم. فوُصف الأطفال الذين يرتدون الملابس ذات اللون القرنفلي بالرقة واللطف والجمال والجاذبية على الرغم من وجود ذكور بينهم، خلافًا لما وُصف به أصحاب الرداء الأزرق الفاتح فقد نُعتوا بقوة البنية وسلامة الصحة واليقظة على الرغم من وجود إناث بينهم.

تختلف ردود أفعال الناس حيال الطفل المولود باختلاف جنسه. وهذا أمر طبيعي لوجود اختلافات حقيقية بين الذكر والأنثى، اختلافات لا تقوم فقط على أساس بيولوجي ولكن على مؤثرات اجتماعية وتوقعات وافتراضات سائدة في المجتمع – فلا مفر من وجود ما يشبه بحضارة الفتاة أو حضارة المرأة في كل الحضارات وفي كل العصور. وهذه حقيقة لا يمكن إنكارها على الرغم من أنه يمكن مقاومتها.

إن إدراك الآباء لما يكمن في داخلهم من انطباعات وأفكار عن الأنوثة ومعرفة أي منها أكثر شيوعًا وفاعلية في المجتمع هو السبيل الوحيد لتناولها بالنقد، حيث يمكنهم أن يجعلوها موضعًا للنقاش، وعليهم بعد ذلك إما اتباع طرق مستحدثة أو العودة إلى الطرق الراسخة التقليدية.

ما الذي يريده الآباء لبناتهم؟ ومن أي عمر يبدءون في النظر إليها كفتاة ناضجة؟ كم من الشهور أو السنين ستمر قبل أن ترتدي عقدها الأول؟ ومتى ستُثقب أذنيها؟ بعض الآباء لديهم أفكار محددة للغاية تتعلق بهذه الأمور، ولن يستطيع أحد إثناءهم عنها. والبعض الآخر لم يفكر في تلك الأمور قط، ولكن ربما يكونون حاملين لأفكار في عقلهم الباطن دون وعي منهم بذلك.

ولكن هناك أمرًا ينبغي أن يظل واضحًا من البداية: وهو أن أبناءنا ليسوا عجينة يمكن تشكيلها وفقًا لرغباتنا. فهم ينتمون إلى أنفسهم، أي أن لهم شخصياتهم الخاصة بهم ويحاولون إدخال شخصياتهم وأعمالهم الخاصة إلى العالم. إننا كآبائهم محظوظون لتمكننا من مرافقتهم لفترة. ولكي يكلل ذلك بالنجاح، من الضروري أن نتفهم أدوارنا كآباء وأمهات.

إن كل طفل، في منظوري، هو هبة رائعة وفريدة. وعلى الرغم من وجود الاختلافات الفردية، فهناك بعض الاختلافات المسلم بها بين الجنسين. فحاسة السمع لدى النساء مثلاً أكثر حدةً منها لدى الرجال، كما أن للنساء قدرة أكبر على تمييز الأصوات المرتفعة – مثل الترددات التي يُحدثها الطفل عند بكائه. فمن الأسبوع الأول، تستطيع الأطفال الإناث التعرف على صوت أمهاتهن وكذلك بكاء أي طفل آخر موجود معهن في نفس الغرفة من بين الأصوات الأخرى، وهي ملكة يفتقدها الذكور. كما تتفوق النساء على الرجال في ملاحظتهن لما يحيط بهن من تفاصيل مرئية – وتبرز أهمية هذه المهارة بالنسبة للطفل الذي يحبو.

قد كشف البحث العلمي في الآونة الأخيرة عن وجود اختلافات جوهرية بين البنات والبنين وبين الرجال والإناث. فهل هذه اختلافات وراثية أم أنها ترجع إلى اختلاف الظروف الاجتماعية؟

أعتقد أن أبوي كل طفلة عليهما الالتفات إلى انطباعاتهما الداخلية عن الإناث. فينبغي أن يسألا نفسيهما، "ما مردود أن المولود أنثى علينا؟".

هذا الأمر غاية في الأهمية، حيث إنه يساعد الأبوين في تفادي الإثقال على ابنتهما ومستقبلها، بقولهما مثلاً: "لا ينبغي أن تصير مثل والدتي بأي حال من الأحوال" أو "لا ينبغي أن تصبح مدللة مثل شقيقتي" أو "لا بد لها أن تكون قادرةً على إثبات نفسها". إذا أصبحت انطباعات وتصورات الآباء الداخلية عن الإناث واضحة في أذهانهم، فسيتمكنون من اتخاذ قرارهم إما بالتمسك بها أو بالعدول عنها. ومن ثم، يتسنى للابنة فرصة اختيار ما إذا كانت ستتمرد على تصورك لمستقبلها أم أنها ستؤدي دورها بوعي.

بجانب آمالك في أن يُولد أطفالك بصحة جيدة، فثمة فارق على ما يبدو بين أن يكون الطفل ذكرًا أو أنثى. إن معرفة الطريقة التي ستسلكها بخصوص التعامل مع المولود بعد معرفة نوعه من الأمور الحاسمة التي ينبغي أن تسألها لنفسك.

لا يزال إلى يومنا هذا، للسؤال عن نوع المولود دور هام في قضية تنظيم الأسرة في شتى بقاع العالم:

- طبقًا لما أوردته بعض الدراسات التي أجريت في أوروبا، إن السبب وراء رغبة غالبية الأزواج في أن يكون طفلهم الأول من الإناث دون الذكور هو على الأرجح أملهم في أن تكون البنت أكثر اعتناءً بأبويها حينما يبلغ بهما العمر مبلغه في الأعوام القادمة.
- وفي الصين، تفضل الأسر التي تنجب مرة واحدة الذكور دون الإناث. فالإناث غير مرغوب فيهن، بل ويتم قتلهن في كثير من الأحيان.

بصفتك أبًا ما انطباعك عن الفتاة؟ هل كنت تخطط ليوم ترزق فيه بطفلة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟ وإذا كان بخلاف ذلك، فما الذي شعرت به عندما فوجئت بوجود طفلة في حياتك؟ هذه أسئلة مهمة ولها تأثير كبير على رؤيتك للدور الذي ستضطلع به تجاه ابنتك. أجب عن هذه الأسئلة واعقد مقارنة بين آرائك وآراء شريكة حياتك وبعض أصدقائك المقربين. وهذا يقودنا إلى أمر غاية في الأهمية: ألا وهو ضرورة التخطيط في الحياة، وأعني بذلك فرض معتقداتنا وتوجهاتنا وتوقعاتنا دون قصد منا على الآخرين. فإذا استطعت أن تكون أكثر درايةً بأفكارك عن تلك الأمور، فستصبح أقل عرضةً لإملاء أفكارك على الآخرين بما فيهم ابنتك.

إذا وجدت ذلك التدريب مثمرًا، فلتجرب التدريب التالي وهو عبارة عن أسئلة للآباء حول الوعي بالذات لتعينك على التفكير!

أسئلة لتعرف نفسك من خلالها

إليك مجموعة من الأسئلة لتفكر فيها مليًا. إنها أسئلة عنك عندما كنت طفلاً والآن وقد أصبحت أبًا/أمًا، بالإضافة إلى أسئلة قليلة عن ابنتك. ربما ترغب في أن تقلبها وتناقشها في ذهنك قليلاً أو تقوم بالإجابة عنها كتابةً لتكون مرجعًا لك في المستقبل (وهذا ما أنصحك به). فإذا قمت بكتابة إجاباتك عنها، فاختر مكانًا آمنًا خاصًا بك للقيام بذلك. ينبغي لك ولزوجتك أن تجيبا عن هذه الأسئلة، وعندما تقوم بالإجابة عن كل الأسئلة وكتابة لمحة واضحة عنك وعن طفولتك، ناقش هذه الأمور مع ابنتك. من الممكن أن تظل هذه المحادثة عالقة في ذهنك لسنوات عديدة.

عندما كنت طفلاً:

من كنت تشبه في طفولتك؟

أي الملابس كنت تفضل؟

أي الدمى كنت تقتني؟ وأي نوع من الألعاب كنت تفضل مزاولته؟

ما معالم شخصيتك كطفل؟

ما الشيء الذي استحسنته من كونك ذكرًا أو أنثى؟

ما الأمر الذي لم تحبه في كونك ذكرًا أو أنثى؟

ما الشيء الذي لم تتمكن من القيام به لكونك ذكرًا أو أنثى؟

ما الواجبات والمهام الشاقة التي كنت مكلفًا بها؟

من كان أسوتك في طفولتك؟

ماذا كان حلمك؟

كيف كانت تخيلاتك في الأغلب؟

ما عبارات الإهانة التي لا تزال محفورةً في ذاكرتك؟

ما المواقف التي شعرت خلالها بالأسى البالغ؟

ما المواقف التي تعرضت لها وأثارتك بصفة خاصة أو جعلتك سعيدًا؟

والآن، وقد أصبحت أبًا/أمًا:

أي من المواقف كنت فيها حقًا نموذجًا للأب/الأم؟

أي الصفات تحب أن تتخلق بها البنات بصفة خاصة؟

أي الصفات تحب أن يتخلق بها البنين بصفة خاصة؟
ما الصفات التي تمتدحها في ابنتك بصفة خاصة؟
ما الذي تتمناه لابنتك؟
ما السمات التي ترضيك في حياتها؟

آمل أن يُمد هذا الكتاب الأبوين بإرشادات واقعية عن كيفية تربية البنات. لقد اعتمدت على التجارب التي عايشتها مع ابنتي وبعض النتائج العلمية إضافة إلى تجارب لآباء استنبطها من أبحاث أجريتها وبعض الأعمال الاستشارية في وضع هذا الكتاب. كما أنني فكرت في حياتي كطفلة وفي كل الفتيات والنساء اللاتي صادفتهن في حياتي.

كذلك، فإن للآباء والأخوة الذكور دورًا هامًا في تربية البنات. حيث إن التجارب التي تمر بها الفتاة مع الذكور من أفراد أسرتها تلازمها طيلة حياتها.

لا يمكن التعرف على سمات المرأة من دون وجود الرجل (والعكس صحيح). فكما أنه لا وجود للصوت المرتفع دون المنخفض ولا للنور دون الظلام ولا لكبر الحجم دون صغره، كذلك فإن تربية البنات لا تكتمل دون وجود الأب في حياتهن، حتى لو افترقا لأي سبب كان ولم يعد لأحد منهما صلة بالآخر.

عندما يرزق الأبوان بطفلة – تتمتع بشخصية مستقلة – فإنه لمن الأهمية بمكان أن يقوما بتنمية هذه الهبة بكل ما تحمل هذه الكلمة من معانٍ. ولكَم أرغب في مرافقتهما في هذه الرحلة، وهدفي من ذلك إلقاء الضوء على بعض المخاطر التي يمكن أن يتعرضا إليها وكيفية التصدي لها؛ وقبل ذلك كله أود أن أفصح عن أسلم الطرق المؤدية لتحقيق التعاون المنشود.

وبصرف النظر عن ذلك، كم أُمني نفسي أن يكون ذلك الكتاب رحلةً استكشافية نسبح خلالها في أعماق النفس ونمعن النظر في آرائنا وأفكارنا والتعرف على الفرص التي سنحت من خلال تجربة إنجاب فتاة.

الفصل الأول
أسباب اختلاف البنات عن البنين

يساور الآباء كافة قلق بالغ تجاه أبنائهم. فهم يرغبون في بذل أفضل ما لديهم وإنجاز الأمور بأسرها على أكمل وجه – أو على الأقل تجنب الأخطاء الفادحة. واليوم، تتماثل الآمال التي يعلقها معظم الآباء على أبنائهم من الذكور والإناث على حد سواء. فكل ما يرغبون فيه هو رؤيتهم أقوياء – أي أن يصبحوا مسئولين اجتماعيًا وأن يتمتعوا بالاستقلال وبقدر من الحزم والمهارة والحنان في الوقت نفسه. وكذلك يريدون أن يكون أبناؤهم قادرين على التعامل مع كل المهام التي ستُسند إليهم في حياتهم.

الشخصية المستقلة للطفلة

قبل فترة طويلة من ولادة الطفل، يبدأ والداه في تصور نهج حياتهما بعد قدوم ذلك الطفل، وغالبًا ما يكون لديهما أفكار بعينها عن سمات طفلهما أو طفلتهما. وهذا وضع طبيعي للغاية – وهو شيء ممتع يُزيد نشوتهما بطفلهما.

كتبت إحدى الأمهات في مذكراتها خلال فترة حملها في أنثى، "أشعر أن بإمكاني رسم صورة لطفلتي الجميلة مكتملة النمو. لقد وُلدت بالنسبة لي بالفعل، فقد نسجتها في خيالي؛ إنها جميلة وقوية وذكية وواثقة بنفسها ومفعمة بالحياة." وفي المقابل، رسم الأب صورة لابنته بأنها ستصبح فاتنةً ولطيفةً وحنونةً وسوف تُكسبه الدفء عند معانقتها واحتضانها.

بغض النظر عن هذه التخيلات، ينبغي للآباء أن يتذكروا التمييز الكائن بين الجنسين وأن معظم الأبناء يشبون في صورة تختلف عن تلك التي يحلم بها آباؤهم. فلا يتصف البنات دومًا بالهدوء واللطف وحسن الخلق، بينما لم يُجبل البنون على الوحشية والعدوانية والذكاء. فكل طفل يتميز بشيء ينفرد به: والذي يتمثل في شخصيته التي تُشكل تبعًا للبيئة التي يترعرع فيها.

تُقيم معظم النساء – اللاتي يعرفن أنهن سينجبن بناتًا – علاقةً وطيدةً مع بناتهن اللاتي لا يزلن في أرحامهن، ويرونهن كنسخ مصغرة منهن: "إننا سواء – نتماثل رغباتنا واهتماماتنا."

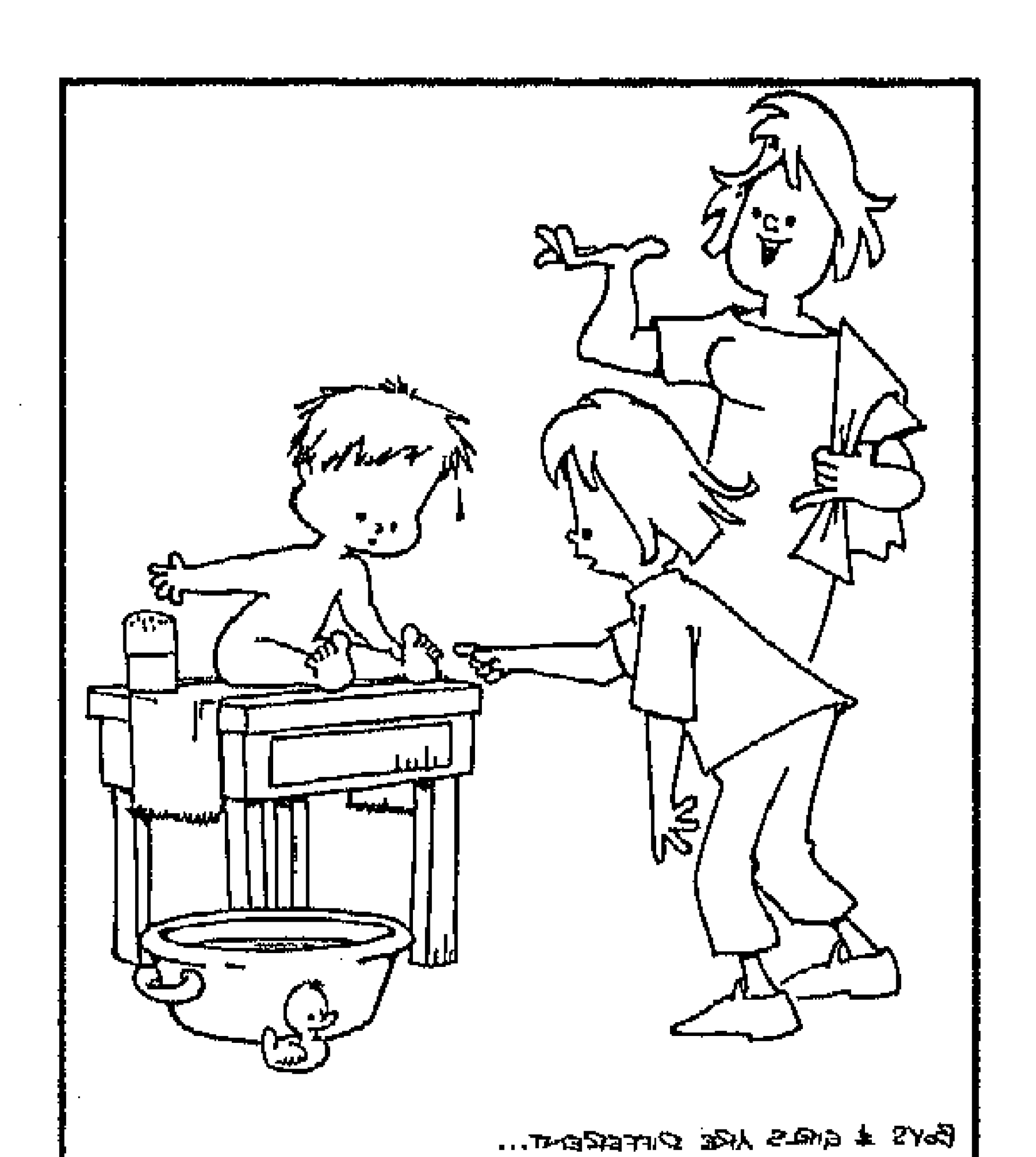
الاختلاف من الناحية البيولوجية

طبقًا للحقائق البيولوجية، تتطابق الأجنة من الجنسين في أسابيع الحمل الأولى – التي لا تشعر المرأة بصفة عامة خلالها بوجود طفل بين أحشائها – وذلك لاحتواء الأجنة على اللبنة الأساسية للأعضاء التناسلية الذكرية والأنثوية. وتظل الكرموسومات الجنسية هي السبيل الوحيد للتمييز بينهما (كروموسوم XY للذكر وXX للأنثى). تعتبر خلية بويضة الأم هي مصدر الكروموسوم X، بينما يحتوي الحيوان المنوي على أيّ من كروموسومي X أو Y. فإذا خُصبت البويضة بحيوان منوي يحمل الكروموسوم X، يصبح الجنين أنثى؛ وإذا لم يتم ذلك، يصبح الجنين ذكرًا. تحتوي كروموسومات X، والتي يناهز عددها الألفين، على معظم الجينات بما في ذلك جين الذكاء. بينما تنتشر الجينات التناسلية في كروموسومات Y.

طبقًا لما جاءت به الإحصائيات، تزيد نسبة الحمل في الذكور عن الإناث، ولكن في الوقت نفسه تزيد معدلات إجهاض الأجنة الذكور وكذلك معدلات ولادتهم أمواتًا عنها بين الإناث. ولم يُعرف بعد السبب وراء ذلك. فمن الممكن أن يكون الجنين الذكر أكثر حساسيةً لعوامل البيئة الضارة أو أن يكون جهاز المناعة لدى الأم يقوم بتصنيفه كعنصر غريب ويتعامل معه على هذا الأساس أي "كعدو" له. وربما كان لذلك علاقة بأفكار الأم.

في الأسبوع السادس من الحمل، يصدر الكروموسوم الذكري Y أوامره بتكوين الغدد التناسلية الذكرية؛ بينما يبدأ كروموسوم X لدى الجنين الأنثى في تحفيز نمو المبيض من الأسبوع الثاني عشر. تقوم المبايض والغدد التناسلية خلال فترة الحمل بإفراز هرمونات جنسية، هذه الهرمونات لها صلة وثيقة بتشكيل السمات الجسدية، كما تؤثر على سلوك الإنسان في المستقبل.

يطلق على الهرمونات الجنسية "الذكرية" اسم هرمونات الأندروجين وتضم هرمون التستوستيرون، بينما تتمثل هرمونات "الأنوثة" في هرموني الإستروجين والبروجستيرون. لقد وضعت هذه التصنيفات بين علامتي تنصيص لاحتواء جنسيّ الكائنات الحية على كل هذه الهرمونات ولكن بنسب متفاوتة.



هذا هو المراد من حديث علماء النفس عن "الجانب الذكري" لدى المرأة و"الجانب الأنثوي" لدى الرجل. حيث تكمن لدى جميع البشر جوانب ذكرية وأنثوية بداخلهم ومن العقل استخدامهما معًا.

إذا توفرت لدى الجنين الكمية الكافية من هرمون الإندروجين، ينمو العضو الذكري في حين تضعف أعضاء التناسل الأنثوية وتتلاشى. في حين ينمو المهبل وقناتي فالوب والرحم لدى الأنثى، في الوقت الذي تختفي فيه الأعضاء التناسلية الذكرية. تخزن قناتا فالوب في الجنين الأنثى من ستة إلى سبعة ملايين بويضة، ولكن مع بدء مرحلة البلوغ ينخفض هذا العدد إلى أربعمائة ألف. أما الذكر فلا ينتج حيوانات منوية إلا في مرحلة البلوغ.



الاختلافات بين مخي الذكر والأنثى

يبدأ مخ الجنين في النمو بشكل يختلف تبعًا لنوعه. ويظهر ذلك الاختلاف بشكل واضح في الوطاء (مهاد المخ)، وهو المركز الهرموني لمقدمة المخ ووسطه، والذي يتحكم في العديد من وظائف الجسم – منها الدوافع الجنسية والشعور بالجوع والعطش والحر والبرد والتغيرات العضوية التي تصاحب تعرض الإنسان للضغوط الخارجية. كما يوجد به مجموعة من الخلايا الدقيقة، التي تعرف باسم "النواة الخلالية الثالثة للوطاء الأمامي"، والتي يُعتقد أنها مسئولة عن الرغبة الجنسية. كما يتساوى حجم هذه الخلايا لدى كل من الذكر والأنثى في مراحل النمو الأولى، ولكنها تتزايد عند الذكور من سن العاشرة. ومع بدء مرحلة البلوغ، تصل النسبة بين الخلايا العصبية لدى الذكور إلى الإناث إلى اثنين ونصف إلى واحد.

من الاختلافات المثار عليها الكثير من الجدل عن مخي الذكر والأنثى تلك المجموعة من الخلايا العصبية التي تربط بين نصفي المخ الأيمن والأيسر. يكون ذلك الجسر، الجسم الثفني أو الجاسئ (وهو عبارة عن كتلة من المادة البيضاء تتكون من ألياف عصبية مستعرضة تعمل كهمزة وصل بين الجسمين نصف الكرويين للمخ) أكبر حجمًا لدى الإناث، وربما يكون ذلك تفسيرًا للاختلافات الكائنة بين طريقة تفكير الذكر والأنثى، حيث تستخدم البنات والنساء نصفي المخ بصورة تلقائية، بينما يستخدم الذكور أحدهما.

كذلك فقد تم التوصل إلى أن معدلات نضوج نصف المخ الأيسر لدى البنات تفوق مثيلاتها لدى البنين. ولوقوع مركز التخاطب به، يتسم الذكور بوجه عام بتأخر قدرتهم على النطق مقارنةً بالإناث. ومن جهة أخرى، تتسم الإناث بتأخر نمو نصف المخ الأيمن المسئول عن حل مشاكل إدراك أبعاد المكان عن طريق الرؤية مما يكون سببًا في الصعوبة التي كثيرًا ما يُلاقيها البنات في تصور الأشياء من مناظير مختلفة وكذلك في تحديد أماكنهن في أي مكان.

الفروق التي تحدث عند الولادة

تستغرق ولادة الذكر مدةً أطول من ولادة الأنثى بما يقرب من ساعة ونصف، وربما يؤول ذلك إلى زيادة وزن الذكر بنسبة متوسطها خمسة في المائة. فمثلا، إذا بدا لنا أن الطفلة الرضيعة تشعر بالهدوء والرضا، فربما يكون السبب في هذا الشعور هو سهولة ولادتها وعدم تعرضها لأي آلام أثناء الولادة . وفي عام ١٩٨٧ بفنلندا، وُجد أن ما أحرزه الذكور حديثو الولادة من معدلات منخفضة على مقياس أبجار أشد خطورة من معدلات الإناث بنسبة ٢٠ في المائة (وطريقة أبجار عبارة عن مجموعة نقاط ابتكرتها طبيبة أمريكية تدعى "فرجينيا أبجار"، تقوم بتقييم السمات الحيوية للطفل حديث الولادة وهي التنفس ونبضات القلب ولون الجلد والمظهر والاستجابة للمؤثرات). كذلك، تقل احتمالات ولادة البنات قبل الميعاد الطبيعي وإصابتهن بالعدوى وباضطرابات عقلية وغيرها من الحوادث عنها بين الذكور. إن أبوي الجنين الأنثى محظوظان: فالأجنة الإناث أكثر قوةً وتحملاً وتمسكًا بالحياة من نظرائهن من الأجنة الذكور. ولا يسعنا سوى التفكير في العوامل المسببة لهذا الخلل، ولكن يمكننا القول إن الكورتيزول – وهو الهرمون الذي يقوم بالحفاظ على ضغط الدم – والتستوستيرون، الذي يُفرز لدى الذكور، يزيدان من قابلية إصابة جهاز المناعة لدى الأطفال الذكور.

ربما ترجع سرعة تأقلم الأنثى اجتماعيًا عقب الولادة مع من حولها وقدرتها على التواصل مع من يحملها لفترة أطول من الذكور إلى ما تنعم به في الغالب من صحة وافرة. وذلك بالإضافة إلى أنها تتفاعل بصورة أقوى مع الضجيج والأشخاص الموجودين معها في الغرفة، كما تكون أقل بكاءً وأسرع استجابة لمحاولات تهدئتها.

حتى خلال فترة الحمل، يسبق تكون العظام لدى الجنين الأنثى تكونها لدى الذكر بحوالي ثلاثة أسابيع. وبحلول موعد الولادة، يكون الجنين الأنثى متقدمًا في النمو عن نظيره الذكر بحوالي أربعة إلى ستة أسابيع. أما في سن البلوغ، فنجد أن معظم الفتيات تظهر عليهن علامات البلوغ قبل الذكور الذين يُماثلوهن في السن بما لا يقل عن عامين – ومن الواضح أن هذه الاختلافات تبدأ باكرًا جدًا لدى الفتيات اللاتي تبدو عليهن علامات الأنوثة المبكرة.

اختلافات النمو وعواقبها

إن بشرة الإناث أرق من بشرة الذكور مما يجعلها أشد حساسية وأكثر تأثرًا بعوامل البيئة المحيطة. ويعد هرمون الأكسيتوسين لدى الإناث هو الهرمون المسئول عن ذلك. فلا عجب في أن نجد الإناث، يمتلكن مستقبلات أشد حساسية من مستقبلات الذكور بعشر مرات.

يزيد تحدث الآباء إلى بناتهم بالمقارنة بتحدثهم إلى أبنائهم، لذا نجد البنات يحسنّ الإصغاء أكثر من البنين. ولما كانت قدرة الإناث على التواصل مع من حولهن تفوق قدرة الذكور، تزيد حاجتهن إلى أن يكرس الآباء لهن وقتًا أطول في اللهو معهن والتحدث إليهن.

يتمكن كل طفل من التمييز بين أصوات النساء والرجال في وقت باكر جدًا، فالفتاة مثلاً يمكنها التعرف على صوت أبويها قبل ولادتها. ويعقب ذلك قيامها بعملية تصنيف أدق: فالصوت الأجش مثلاً يئول إلى شخص تتصف سمات وجهه بالغلظة وبشرته بالخشونة. ومن ثم، فالطفلة تقوم بجمع معلومات تكون أساسًا لما سيتشكل لديها من انطباعات عن "الذكورة" و"الأنوثة" فيما بعد.

في الشهر السادس، تكون الطفلة الأنثى أكثر اعتمادًا على نفسها من الذكر: فيمكنها أن تُشغل نفسها مبتهجةً باللعب. كما يمكنها أن تُشعر نفسها بالاطمئنان عن طريق مص إصبع الإبهام أو الانشغال بالنظر إلى ملاءة سريرها المزينة.

من أهم الفروق الملحوظة بينهما في الأشهر الأولى سرعة نضوج الإناث؛ حيث تتسم الإناث بسرعة الازدياد في الطول والوزن وكذلك بسرعة نمو الناب لديهن بصورة تفوق سرعة الذكور.

في الشهر السابع، تتمكن الطفلة من التدحرج من جانب لآخر (وهي المرحلة التي غالبًا ما تعقب تمكنها من الزحف) وتصبح ماهرةً في استخدام الملعقة ورسم الخطوط وفتح وإغلاق السحّاب الخاص بالملابس (السوستة).

يستمر ظهور هذه الاختلافات في النمو بين الذكر والأنثى بمعدل سريع. ففي المرحلة التي تسبق الالتحاق بالمدرسة، تكون مهارات التخاطب والكلام أفضل عند الإناث منها عند الذكور. كما أن الأنثى هي الأسرع في القدرة على النطق والأقدر على ضبط النفس (انظر الفصل الثالث).

توقعات الآباء وتصرفاتهم

ومن ثم، فهناك اختلافات بيولوجية بيّنة بين البنين والبنات. هذه الاختلافات تقوى وتضعف تبعًا لسلوك الآباء وتبعًا للبيئة المحيطة بهم بوجه عام. إنه لمن المثير أن تعرف أنه خلال إحدى التجارب، لم يتمكن أحد من تحديد ما إذا كان الأطفال الذين يرتدون ملابس موحدة صفراء اللون إناثًا أم ذكورًا، حتى لو ادعوا ذلك! وعلى الرغم من ذلك، اختلفت ردود أفعالهم تجاه الذكر والأنثى بمجرد التمييز بينهما.

دونت أم في مذكراتها – التي تتعلق بأول ثلاث سنوات من عمر طفلتها (التي ولدت في أوائل ثمانينات القرن العشرين) – قول إحدى صديقاتها بمجرد رؤيتها للطفلة حديثة الولادة: "إن جميع من حول "كاتي" سيعملون على إرضائها لجمالها وحسنها". كذلك، فقد كانت الأم على يقين بأنه لأجل أن تحيا المرأة في هذا العالم، فلا بد لها من أن تكون حسنة المظهر.

اليوم تزايدت الضغوط التي تفرض على المرأة أن تكون جميلةً وأنيقةً بصورة لم تُعهد من قبل، وزادت معاناة البنات اللاتي لا يلتزمن بهذه القاعدة مقارنةً بالبنين. وسأُعاود الحديث عن ذلك الأمر لاحقًا. يكاد يلحظ الجميع العناية الخاصة التي يوليها الآباء لملابس وزينة بناتهن الصغيرات فضلاً عما تلاقيه الفتاة من ترحيب وتشجيع من قِبل البالغين لاهتمامها بأناقتها الذاتية إشباعًا لنزعة "طبيعية" بداخلها.

لاحظ الباحثون في مجال المرأة أن الآباء يتعاملون برفق أكبر مع بناتهم الصغيرات. ربما يرجع ذلك إلى ما يتوهمه الكثيرون من ضرورة استخدام القسوة في تربية "الرجال" أو من أن الذكور أقل حساسية من الإناث في المقام الأول. وكما نرى فإن الذكور أقل حساسيةً من الناحية البدنية من الإناث، ولكن هل من الصواب أن نقوم بتعميم هذه الحقيقة البيولوجية لتشمل الجانب العاطفي أيضًا؟

لا دخل للأبناء في جنسهم

مما لا شك فيه أن الآباء الذين ينتظرون مولودًا يقضون وقتًا طويلاً في التفكير في نوع ذلك الطفل الذي لم ير الدنيا بعد. في عام ١٩٨٧، كان لدي ثلاثة أطفال من الذكور وكنت حاملاً. اعتقدت أنني بحاجة إلى تهيئة نفسي إذا كنت سأُرزق بولد للمرة الرابعة، ولا يمكنني أن أُنكر سعادتي الغامرة إذا رُزقت بفتاة.

لذا فقد قمت بإجراء اختبار بأخذ عينة من سائل السلي المحيط بالجنين – والذي استُبدل الآن، لحسن الحظ، بإجراء أشعة تليفزيونية على الجنين – على الرغم من أنني فكرت كثيرًا في آثاره الجانبية وما ينطوي عليه من خطورة. فهل سأرغب في إجهاض طفلي إذا لم يكن سليمًا؟ لحسن حظي لست مضطرةً للإجابة عن هذا السؤال. ولكنني كنت مدركةً في قرارة نفسي أنني لن أتخلى عنه.

وأخيرًا رُزقت بطفلة تتمتع بصحة جيدة. وجدير بالذكر، أنني لم يتم إطلاعي على نوع الجنين إلا بعد أن أصبح التخلص منه غير ممكن. لذلك فقد تعلمت أنه لا يمكن للآباء التخلص من أطفالهم بسبب جنسهم "غير المرغوب فيه."

أهمية إدراك الذات

ننسى في بعض الأحيان قيام كل شيء على معرفة الإنسان بنفسه. لأي نوع من البشر أنتمي؟ ما طبيعة سلوكياتي؟ ماذا أمثل بالنسبة لطفلي؟ (استعن بالمقدمة للإجابة على هذه الأسئلة.) فكلما كنت مدركًا لنفسك ومتفهمًا لمخاوفك ومشاعرك ورغباتك، قلت فرص تقييد أبنائك في قالب معين وانتقال ما يساورك من مخاوف إليهم. وذلك يعني أن من أخطر الأمور التي تواجهك خلال تربية أولادك – سواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا – هو الدور الذي عليك القيام به حيال نفسك. فعندما يكون للأب أو الأم طفلة يكون على كل منهما أن يسأل نفسه عن مردود أن يكون له دور في تربية ابنته على نفسه، وعن مفهوم المرأة بالنسبة إليه. عليك بالتحلي بالصدق في ذلك المقام؛ فالصغار يمكنهم استشعار الصدق والزيف بسرعة. هل مفهومك عن المرأة يتمثل في عرائس باربي والشعر المُموّج والكعب العالي والفساتين الصغيرة

قرنفلية اللون والقطنية، أم في النساء الحكيمات والعرافات والجدات ورئيسات الدول ورائدات الفضاء وسائقات عربات الأجرة؟ فللأنوثة أوجه عديدة في وقتنا الحالي. فماذا عن تصورك الشخصي؟

أفكارك عن الشكل المثالي

تتراوح نماذج الشكل المثالي لبناتنا في وقتنا الحاضر ما بين الفنانات المشهورات وسيدات المجتمع والأعمال الخيرية. فما المهم بالنسبة إليك كأب؟ إذا كنت على دراية بنماذج الفتيات التي تحترمها وأي من هذه النماذج تنتمي إليه أمك أو زوجتك أو أختك، فستتمكن من الإجابة بسهولة عن كل الأسئلة التي ستثار أثناء تربيتك لابنتك. حاول مثلاً الجلوس مع والدة طفلتك لتضعا قائمة – كل على حدة – بالخصال والمهارات التي تراها إيجابيةً في المرأة. (فإذا لم يفلح معك هذا الأمر، يمكنك الاستعانة بصديق تثق في رأيه وأفكاره.) قم بوضع قائمة بتصوراتك وتوقعاتك وبتقييم آرائك في هذا الصدد. هل يتعين على الفتاة إجادة مادة الرياضيات؟ هل عليها أن تكون حازمةً أو حنونةً؟ ما الذي تقوم به "الفتاة صاحبة الخلق الحسن" و"الأخرى صاحبة الخلق السيئ"؟ وهل يجدر بك التمييز بينهما على الإطلاق؟ هل الذكاء صفة إيجابية تتميز بها الأنثى؟ هل تقدر واقعية أي شخص وقدرته على إحاطتك بحبه؟ وما قيمة امتلاك الفتاة الحدس والتعاطف والمهارات الرياضية بالنسبة إليك؟ وما مدى أهمية البراعة اليدوية وحسن المظهر بالنسبة إليك؟ وعندما تُتم الإجابة عن هذه الأسئلة، اعقد مقارنةً بين قائمتيكما.

بالرغم من أن الوالدين لن يستطيعا إكراه ابنتهما على الالتزام بما يقدرانه من أشياء قاما بتدوينها – بأن تكون ماهرةً في مجالات الفن والموسيقى والتمريض مثلاً – فإنه لمن المهم أن يكونا مدركين لما يدور في خلدهما من أفكار عن الفتيات والنساء. ستقوم الابنة باختيار الطريق الذي ستنتهجه في حياتها، ولكن سيكون لأفكار أبويها أثر في توجيهها إلى الطريق القويم.

أنماط البنات

من الناحية الاجتماعية، يوجد نمطان أساسيان متناقضان من البنات في وقتنا الحالي. تتمتع فتاة النمط الأول بقوة الشخصية والثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التغيرات التي تطرأ في حياتها والتطلع إلى سرعة تأقلمها معها. أما فتاة النمط الثاني، فتقل ثقتها بنفسها ولديها شعور بالنقص والحرمان مقارنةً بالبنين وبضيق فرص النجاح المطروحة أمامها. في حين ترفض بعض البنات والنساء الانضمام إلى أيّ من هذين النمطين ويفضلن البحث عن مواقع وسبل أخرى.



لقد كان للرجال نصيب الأسد في تشكيل الألفية الماضية. وعلى الرغم من ذلك، فسيتزايد دور المرأة في المستقبل وستتضاعف مشاركتها في الشئون العالمية – ولكن أنّى يتأتى ذلك؟ هل يتخيل أحد الأبوين أن تصبح ابنتهما يومًا ما رئيسةً للوزراء أو أن تظفر بجائزة نوبل؟ وبصرف النظر عن السبيل الذي ستسلكه ابنتهما، فستصبح واحدةً من النساء اللاتي سيعملن جنبًا إلى جنب مع الرجال لتحديد مستقبل هذا العالم.

ستساعد الابنة في نسج التاريخ الإنساني، إما بشكل مباشر أو غير مباشر. إذن، ما المستقبل الذي يحلم به الأبوان ويتمنيانه لابنتهما؟ وهل سيرويان لها قصصًا عن ذلك الأمر؟ كيف سيرى أي من الوالدين العلاقة بين الرجال والنساء في المستقبل؟ هل تحدث أي من الأبوين للآخر عن ذلك الأمر من قبل؟

عدم المساواة بين الذكر والأنثى في مجال السلطة

في عام ٢٠٠٣، لم تتخطى نسبة تولي الإناث في استراليا للمناصب الإدارية التنفيذية نسبة ٨،٨ في المائة. وخلت ما يقرب من نصف شركات استراليا الكبرى والتي يبلغ عددها مائتي شركة من أية مديرات تنفيذيات، بينما لم تتقلد المرأة منصب رئيس مجلس الإدارة إلا في أربع شركات فقط. وفيما يتعلق بالأجر، لم يتعدى أجر المرأة، سواء كانت تعمل بنظام الدوام الكامل أو الدوام غير الكامل ثلثي أجر الرجل.

الأنماط السلوكية للبنات

إن الأنثى لا تستمد سلوكياتها من أجدادها وحسب وإنما تتلقاها تعلمًا أيضًا، فكل فتاة تشب في مجتمع ترسخت فيه طبيعة العلاقة بين الذكر والأنثى من قديم الأزل.

إن لكل أسرة ثقافتها وتاريخها، الذي هو جزء من تاريخ مجتمعها. كما أن لأسلافنا الإناث أهمية خاصة في نفوسنا نحن النساء. ولكن الحاجة إلى التعرف على تاريخ أجدادنا لا تقتصر على الإناث دون الذكور، حيث إن كل الأطفال في حاجة لمعرفة تاريخ الأجداد. فما الذي يعرفه الأبوان بصفه شخصية عن جذورهما؟ أي من تقاليد عائلتهما وأنماطها السلوكية تبنيا وأي منها نبذا؟ وهذه بعض الأنماط السلوكية الأسرية. فمثلاً، هل ينتمي الأبوان لعائلة تقدس العمل الجاد وتوليه أولويةً خاصةً في حياتها؟ أو عائلة تمتاز بالكسل، فصار الخمول خصلةً من خِصالهما. من الممكن أن يكون الجو الأسري الذي ترعرع فيه الأبوان جوًا سعيدًا وتربويًا أو أن يكون جوًا متزمتًا فرض العديد من الضغوط عليهما.

مفهوم الأنوثة بشكل عام

عندما أفكر فيما أتمناه لنساء هذه الألفية، يهديني فكري إلى تلك الصفات التي كان يتحلى بها أسلافنا من الإناث وغيرها من القيم التي نفتقدها في عصرنا الحالي. فهل من سبيل إلى إحيائها من جديد؟

كم أتوق إلى ذلك الجو المفعم بالتعاطف والتعاون والحس الاجتماعي والقدرة على الإبداع والتخيل والتحلي بسرعة البديهة والحكمة...

أخبرتني محررة بإحدى أشهر المجلات المعنية بالآباء مؤخرًا أنها تعشق أن تقوم بدور الأم طوال الوقت. صرحت بذلك لي ولكن لا يمكنها التفوه به على الملأ. إنها تهوى المكوث في المنزل وإحاطة أطفالها برعايتها، ولكن عندما سمعتها صديقاتها تبوح بذلك، اتهموها بالرجعية. فهل يتعين علينا نحن النساء أن نعمل؟ وأن نكون مثيلات للرجال وننهج نهجهم؟

تتصل الأنوثة، بالنسبة إلي، بالقوى التي تمنح الحياة. ولا أقصد بذلك أن تكون كل نساء العالمين أمهات. فهذا أمر متروك لهن! ولكنني أرى أنه من الأهمية بمكان أن ينذرن أنفسهن للحياة: بإلقاء الخطب المتقدة المناهضة للحرب والداعية إلى تحقيق العدل والسلام في اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة وبمقاومة العنف وبالانضمام إلى الجماعات المعنية بالحفاظ على الطبيعة وعدم الاشتراك في جرائم التعدي على البيئة. يتعين علينا أن نغرس في بناتنا حب الطبيعة واحترام الحياة – والاعتراف بما قامت به المرأة في الميادين كافة.

إن الأنوثة، في نظري، هي منح للحياة وحمايتها والتأقلم مع ظروفها وخوض ما بها من تجارب. إنها تعني أن نعترف بأننا نخضع لإيقاع معين، وأن نعترف أن الموت جزء من الحياة وأنه من وقت لآخر ينبغي أن يكون هناك نهاية لشيء وفي الوقت نفسه بداية لشيء جديد. دعونا نُري بناتنا القمر. فإذا تأملناه على مهل، سندرك ولو قليلاً ما يعنيه العيش على الأرض.

كان ذلك تعبيرًا عما يجول في خاطري من أفكار وليس تعبيرًا عن الحقيقة. على الأبوين القيام بما يريانه متماشيًا مع طبيعتهم ومعتقداتهم – لكن عن وعي منهم

وإدراك لموقفهم كقدوة لأبنائهم. فالابنه بحاجة لمن تحذو حذوه إذا أرادها والداها أن تصبح امرأة قوية. إن ما أقصده من تحلي الإنسان بالقوة هو أن يحيا في تناغم مع نفسه وأن يمتلك القدرة على الدفاع والتعبير عنها بصدق وأن يكون قادرًا على تشكيل حياته وأن يودع أداءه لدور الضحية وأن يتحمل مسئولية نفسه، فكل من لا يُحسن إدراك مدى قوته إنسان ضعيف. فالمرء يكتسب سماته الشخصية من غرس أعماله.

إن الأعمال التي نزاولها كل يوم هي التي تشكل ملامح شخصياتنا. فما ملامح الشخصية التي يرتضيها الآباء لابنتهم؟

إن الأبوين هما أول أسوة للفتاة. فإذا كانا يتسمان بالحذر واليقظة والصراحة وكان لهما دور فعال، فلا يمكن أن تصدر عنهما ولو هفوة.

الخلاصة

- إن طبيعة الإناث تغاير طبيعة الذكور من الإشراقات الأولى لحياتهن.
- يتعين على الأبوين قبل الخوض في كيفية تربية أبنائهم أن يحددوا أفكارهم عن البنات والنساء والأنوثة بوجه عام. فمن الممكن أن يجدوا أنفسهم بحاجة إلى بذل بعض الجهد لتغيير بعض الأفكار والأنماط السلوكية التي يتبنونها.
- يتعين على الأبوين أن يتذكرا أن ردود أفعال الناس ستتباين إزاء معرفتهم بأمر إنجابهما لفتاة. فلا يجب أن ينزعجا مما قد يضايقهم منها!
- على الأبوين إلقاء نظرة شاملة على عالمنا اليوم وملاحظة ما أحرزته المرأة من إنجازات وأعمالها في شتى الميادين – فكل هذه الأمور من الممكن أن تتحقق مع ابنتهما أيضًا.
- يختلف جسد الأنثى حديثة الولادة عن جسد نظيرها الذكر. ويكثر ظهور بعض هذه الاختلافات في الأشهر القليلة الأولى التي تتبع الولادة: فالبنات على الأرجح يكن أكثر حساسية من البنين. بالإضافة إلى ذلك، تستطيع كثير من البنات اللعب بمفردهن وإراحة أنفسهن أسرع من البنين. كما أنهن غالبًا ما يبدأن الزحف قبل البنين.

أهمية معرفة نوع الجنين – تجربة "ليو"

في أول حمل لزوجتي، اتخذت أنا وزوجتي قرارًا بألا نحاول معرفة نوع الجنين قبل ولادته. فقد كنا نرغب في خوض هذه التجربة كاملة – بعيدًا عن الأساليب التكنولوجية وبلا سابق إنذار عما إذا كنا سنرزق بولد أم بنت. وبمرور الأيام والأسابيع استمتعنا كثيرًا بالتأملات والتخيلات التي كنا ننسجها حول هذه المسألة. كيف سيكون لدي شريك أُلاعبه كرة القدم إذا كان الجنين ذكرًا، وكيف سأتخير لها أصلح زوج من بين المتقدمين لخطبتها إذا كانت أنثى. ومن أكثر الأشياء المثيرة للضحك ما انتابني وزوجتي من روع بالغ استوقفنا لدقيقة كاملة (أو أقل قليلاً) عن الإقدام على معرفة نوع مولودنا فور خروجه من بطن أمه. وفي تلك اللحظات القليلة الأولى التي لا تنسى من حياة تلك الروح لم نعبأ بأي شيء بخلاف وجود صغيرنا معنا في العالم الخارجي أخيرًا. وكانت أنثى.

عندما حملت زوجتي للمرة الثانية، قررنا أن نجري اختبار البزل السلي والأشعة التليفزيونية لمعرفة نوع الجنين. أردنا القيام بأمر مختلف، فلكي نخوض التجربة كاملةً عايشناها بوجهيها. وكانت أنثى أيضًا.

قررنا الاكتفاء بابنتينا وقد أدركنا في النهاية أن حالة التخمين والترقب التي عايشناها خلال الحمل الأول كان لها طابعًا خاصًا: فقد كانت المرة الوحيدة في حياتي التي كان من الممكن أن أُرزق فيها بصبي. والآن صار لدي بنتان، وبالطبع لا يمكن أن أتصور أن يكون الوضع بخلاف ذلك. لكن كم كان الحلم جميلاً ...


انظري إلى
السماء وما بها
من نجوم وقمر.

الفصل الثاني
تعزيز علاقتك بابنتك

ينبغي للأبوين أداء مهمة ذات طابع خاص فور ولادة طفلهما، والتي تتمثل في توديع الطفل الذي صاغاه في أحلامهما والترحيب بالطفل الحقيقي – بسماته وشكله ونوعه وسلوكه وكل ما فيه.

الخطوة الأولى



إن الخطوة الأولى التي ينبغي للأبوين القيام بها هي نسيان الطفلة التي نسجاها في خيالهما قبل الولادة. وهذا أمر صعب خاصةً إذا كانت الطفلة التي بين يديك تختلف اختلافًا كبيرًا عن تلك التي تخيلتها. ولكن يسهل تخطي ذلك الأمر مع الطفلة الجميلة المحبوبة التي تتسم بالهدوء والرضا، حتى لو لم تتفق مع أحلام أبويها.

لكنهما سيواجهان شتى صور المتاعب مع الطفلة كثيرة الصراخ التي تبدو عليها أمارات التمرد وعدم الرغبة في إقامة علاقة ود مع هذا العالم. فتنهار أمامها أوهام وتخيلات الأبوين الجامحة التي تولدت لديهما عند رؤيتهما لبعض الصور الجميلة للأطفال في المجلات. فربما تكون قد ولدت قبل

موعد الولادة الطبيعي بفترة ولا تزال في خطر من الإصابة بالإعاقة – أو أن تكون معاقةً بالفعل. في إمكان البشر إنجاز وتغيير الكثير، لكنهم بالتأكيد عاجزون عن التحكم في كل شيء.

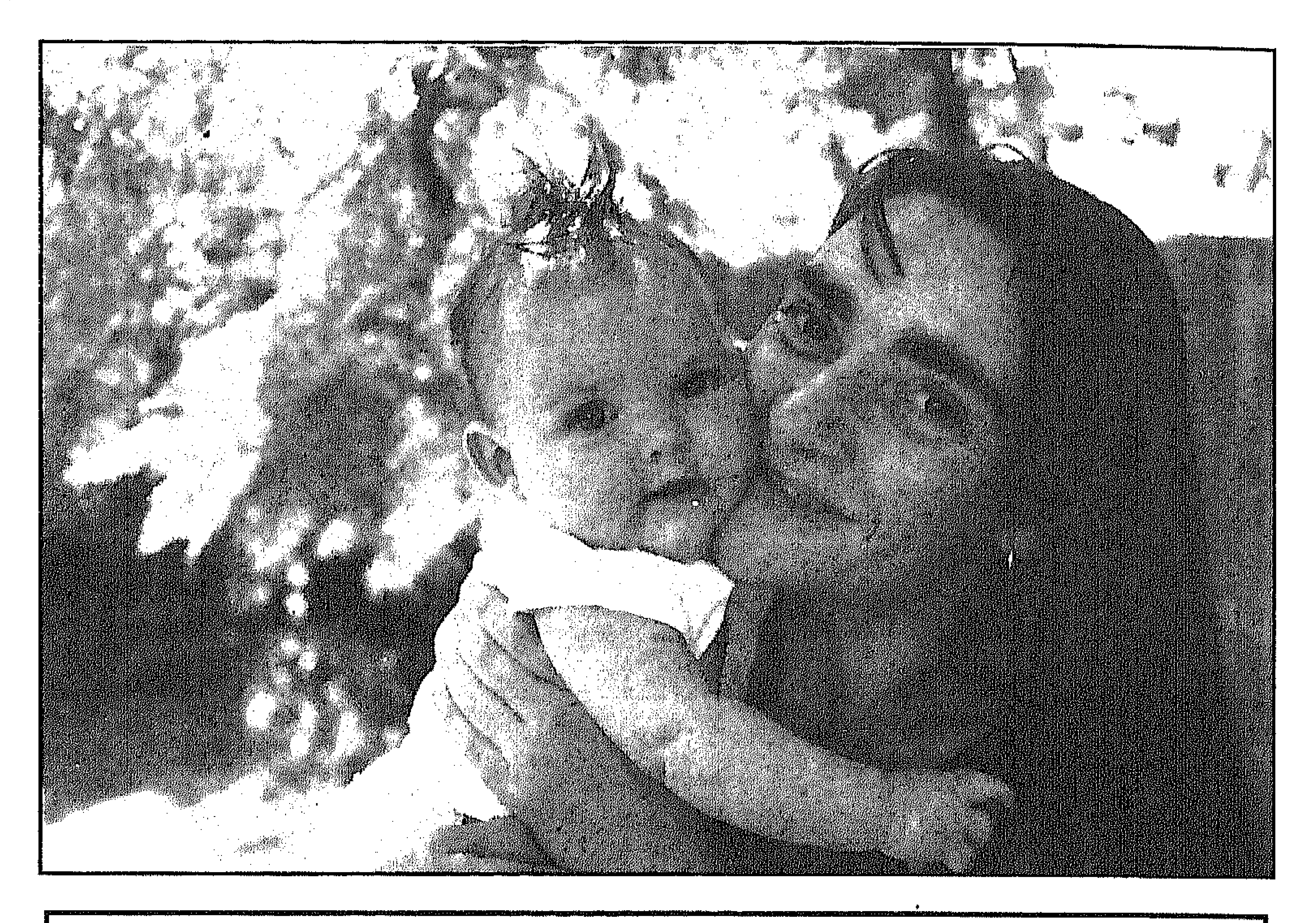
رغم كل ما قمنا باستعراضه، يعيش كثير من الآباء تجربةً معاكسةً لتلك: حيث يُغمرون في بحر من الحب تجيش به أفئدتهم. لم يكن أي من هؤلاء الآباء يتوقع أنه يمكن لتلك المخلوقة الصغيرة إلهامه بكل ذلك الحب. فتتملكه الدهشة أمام تلك القوة الخفية التي تغمره كلما نظر إليها.

العلاقة الوطيدة مطلب أساسي للنمو الصحي

إن الخطوة الأولى التي يتعين على الأبوين فعلها هي توديع الطفل الذي رسماه في أحلامهما. من هنا يصبح في مقدورهما اكتشاف ثروتهما الحقيقية المتمثلة في ابنتهما.

كلما أغدق الأبوان على ابنتهما من حبهما، ستنمو بصورة أفضل. وهذا يعني أن يلازماها بصفة مستمرة خلال الأشهر القليلة الأولى – فهي بحاجة إلى احتوائها ومعانقتها في حب وحنان وتقبيلها وإرضاعها والتحدث إليها وحملها والنوم إلى جوارها. إن الحب كلمة فعلية يجب أن تترجم على أرض الواقع، وهذا أمر منهك، ولا سيما في الأشهر الأولى من حياتها. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا الحب هو حجر الأساس الذي تقوم عليه العلاقة الوثيقة التي تربط بين الأبوين وبين طفلتهما. إن إقامة هذه العلاقة في السنوات القليلة الأولى من حياة الطفلة هي أحد المتطلبات الأساسية لكل مراحل النمو العقلي والعاطفي التي ستمر بها الطفلة في حياتها.





اثر "نظرية الارتباط"

في فترة الخمسينات من القرن العشرين، قام "جون بولبي" بعمل بحث عن أطفال الحروب والأيتام. وكان ذلك البحث أساسًا قامت عليه نظريته المعروفة باسم "نظرية الارتباط". تقول هذه النظرية إنه لا يمكن للطفل تنمية مهاراته إلا في ظل علاقة قوية تربطه بشخص بالغ، أو أكثر، يثق فيه ويتخذه مثلاً أعلى في حياته. لقد أثار "بولبي" مشاعر الجماهير في شتى بقاع العالم بفيلمه الذي يتحدث عن فتاة تبلغ من العمر الثانية عشرة سنة عاشت بمفردها في إحدى المستشفيات. وله الفضل في العديد من الأشياء التي نتمتع بها الآن في حياتنا، مثل:

- حقيقة أنه نادرًا ما يتم الإبعاد ما بين الأم وطفلها في المستشفى بعد الولادة
- مكوث الآباء بجوار أطفالهم المرضى في المستشفيات في أغلب الأحيان
- إدراك الآباء لمدى أهمية إقامة علاقة وثيقة ومستقرة تربطهم بأطفالهم

كذلك تواجه الأطفال المبتسرين مشاكل أقل إذا ما أُشبعت حاجتهم إلى لمسة الحنان من والديهم. من المثير - بل والعجيب - أن تجد الأطفال حديثي الولادة

يتميزون بقوى متعددة تمكنهم من الاتصال بغيرهم ومن ثم إقامة رابطة قوية معهم. يتفاعل معظم الآباء بصورة طبيعية وتلقائية تجاه تلك البوادر، مما يعزز علاقة الحب التي تربطهم بأبنائهم ويوطدها.

إذا تقبل الأبوان الطفلة كما هي وأولياها عنايتهما، لشعورهما بالمسئولية تجاهها، وأشعراها بالأمان بضم جسدها الصغير إليهما، يكونان بذلك قد منحاها القاعدة الثابتة التي تحتاجها لتنمو.

لا يجب على الأبوين إفساد طفلتهما بالتدليل - فهي كائن بريء لا يمتلك القدرة على الدفاع عن نفسه ويعتمد اعتمادًا كليًا على عنايتك به. فتوفير كل ما تحتاجه وتتمناه هو أفضل شيء يمكن تقديمه لها على الإطلاق. تزايدت معلوماتنا عن القوى والقدرات التي يمتلكها الأطفال، ابتداءً من مرحلة الولادة، بصورة مذهلة خلال السنوات القليلة الماضية، لكن الآباء في غنى عن دراسة أي منها. فكل ما يحتاجونه هو ملاحظة ابنتهم وإعطاؤها كل ما ترغب فيه. فكما أن الطفلة الصغيرة التي بين يديهم لديها دافع داخلي يحثها على النمو واكتساب المهارات والمعارف، فإنهم أيضًا كآباء يمتلكون مهارات فطرية للاعتناء بطفلتهم. وعليهم اتباع ما تمليه عليهم فطرتهم وحدسهم إذا كانوا يرغبون في إنجاز هذه المهمة على الوجه الأكمل.

عقدة الأم/الأب الإيجابية

أطلقت "فيرينا كاست" العالمة في مجال الطب النفسي على هذه العلاقة الوطيدة المبهجة المبكرة التي تربط بين الطفل وأمه اسم عقدة الأم الإيجابية. كما أن هناك عقدة مماثلة تسمى عقدة الأب الإيجابية. يرى "كارل يونج" وهو أحد علماء النفس المشهورين بسويسرا أن نشوء أية عقدة لدى الإنسان يكون نتيجةً لوجود تفاعل قوي بين شخصين. ربما تكون على علم بعقدة النقص التي قد تصيب الإنسان لشعوره بعدم تقدير الناس له بصفة مستمرة. فلا يوجد شخص أفضل من شخص أو شخص أسوأ من الآخر، لكن تكرار نعت الشخص بالفشل يؤدي به في النهاية إلى تصديق ذلك الأمر، والعكس صحيح.

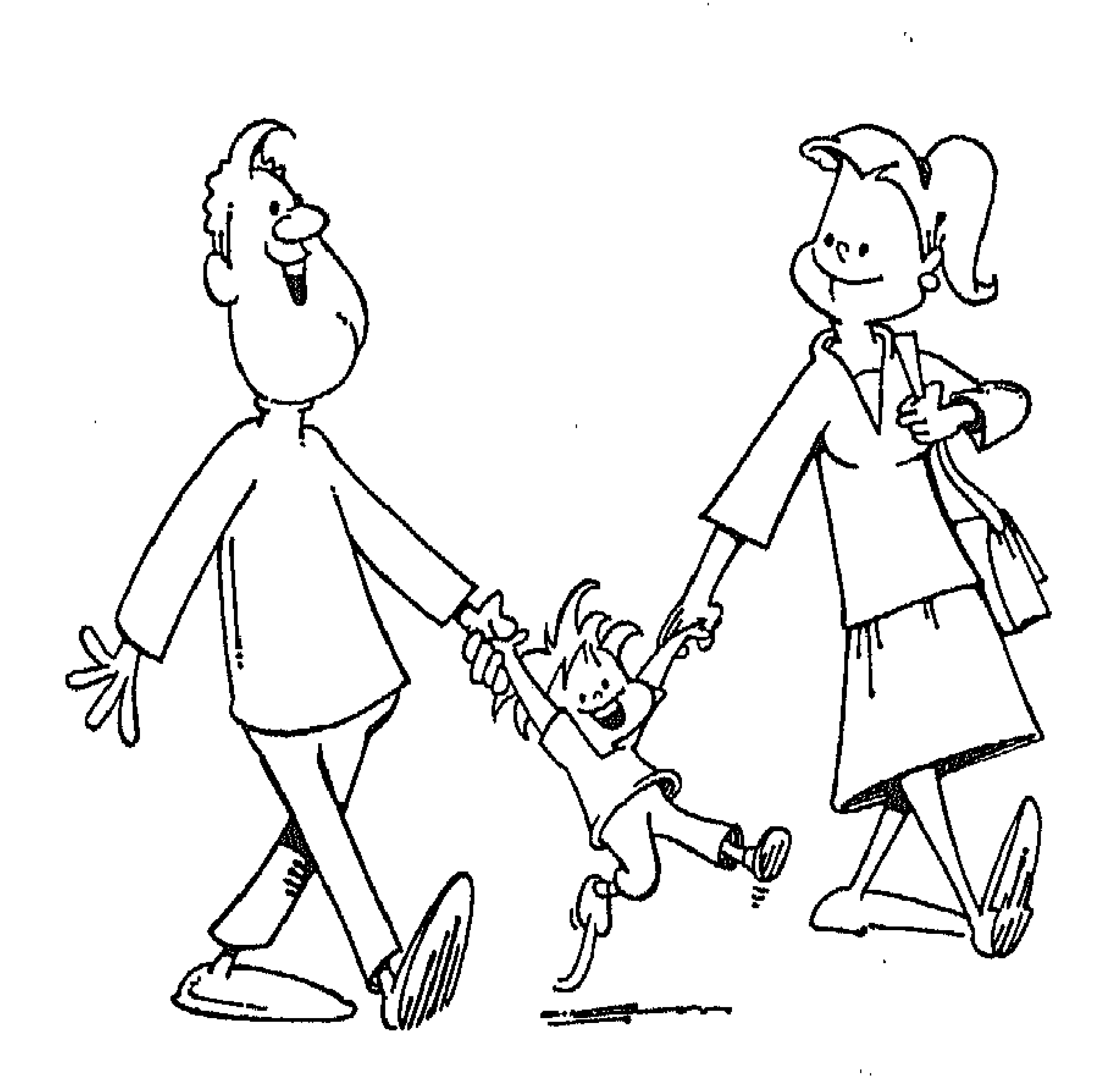
أهمية ارتفاع الروح المعنوية لدى الفتاة

إن الفتاة التي تنشأ على عقدة الأم الإيجابية تأخذ حقها في الحياة كأمر مسلم به، كما أنها تتسم بالقدرة على الإبداع. هذه الفتاة يُمكنها أن تتمتع بالحياة وتسمح لمن هم سواها بالاستمتاع مثلها. ذلك بالإضافة إلى تفهمها لحقوق الآخرين واحترام احتياجاتهم المادية والمعنوية والتعبير عنها وكذا احترام حقهم في تلبية رغباتهم وفي الاستمتاع بالنعم الدنيوية. إنها تشعر بقدرها في الحياة وتستمتع بكل ما فيها.

إن مثل هذه الفتاة بحاجة، كغيرها من البشر، إلى تقليل مدى ارتباطها بوالدتها لكي تتمكن من تنمية هويتها المستقلة والإفصاح عن معالم شخصيتها. وتواجه الفتاة هذه المهمة في مرحلة المراهقة – ما لم تكن الأم قد وافتها المنية قبل ذلك الحين أو ابتعدت عنها لأي سبب من الأسباب.

أهمية دور الأب

بسبب هذا الانفصال الحتمي عن الأم (والذي يحدث باكرًا لدى الذكور بالمقارنة بالإناث)، تبرز أهمية وجود الأب في حياة الفتاة منذ نعومة أظافرها – لتنشأ لديها "عقدة الأب الإيجابية". إذا كان الأب موجودًا في بداية حياة الفتاة – أو حل محله شخص آخر يرعاها بخلاف أمها – فسيسهل عليها الانفصال عن هذه العلاقة الوثيقة التي تربطها بأمها



وسترى أن هناك العديد من الفروق الدقيقة في العلاقات الإنسانية: فتلمس الاختلاف بين معاملة أبيها وأمها لها وتدرك أن لكل منهما خصائصه.

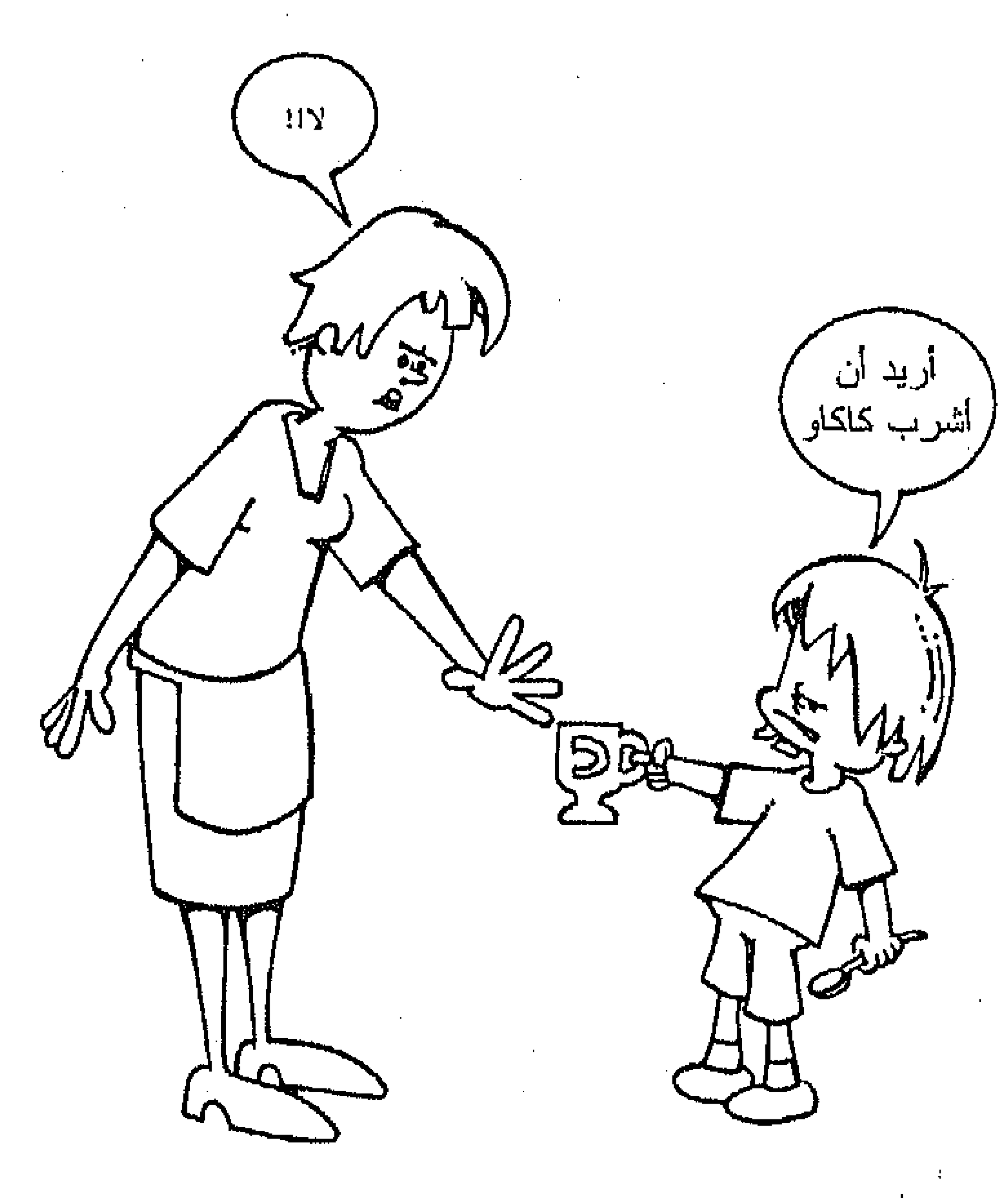
أمورٌ يختص بها الأب

الأب يختلف من ناحية أنه غالبًا ما يفضل أشكال اللعب التي تعتمد على الجسم والحركة. ويحظى هذا النمط من اللعب بإعجاب الطفل أكثر من لعب الأم لما فيه من إثارة. وسترد الكثير من التفاصيل عن أهمية دور الآباء في الفصول المقبلة.

تتعلم الفتاة الصغيرة التي تنشأ بين أبويها منذ نعومة أظافرها الأنماط المختلفة للعلاقات الإنسانية في مرحلة مبكرة، وكذلك تتمكن من إقامة توقعات شتى لمختلف العلاقات. وذلك يُمكنها من التصرف فيما يعترضها من مواقف لم تعهدها من قبل: فردود أفعالها أكثر تنوعًا من تلك التي نشأت في وجود أحد أبويها دون الآخر. ففي حين ترى البنت أمها مماثلةً لها، يعكس الأب إعجاب الآخرين بها (وهو أمر مهم منذ البداية!). فمعظم السيدات اللاتي بلغن من النجاح ذروته كن بناتًا لآباء غرسوا فيهن روح الاعتماد على النفس والاستقلالية. فالذكرى التي تحملها هؤلاء النسوة لآبائهن هي أنهم أشخاص يتميزون بالذكاء والطموح والنشاط والتسامح.

ضرورة عدم تلبية كل رغبات ابنتك

تلاقي الكثير من السيدات الناضجات صعوبةً في رفض مطالب بناتهن. وإنه لمن الأهمية بمكان أن تُعربي عن موافقتك ورفضك لما تشائين داخل أسرتك. فإذا كنت تعترفين أن لكل فرد شخصيته المستقلة، بما فيهم أبنائك، كذلك فإن لكل شخص الحق في الاختيار واتخاذ قراراته – بشأن كل شيء.



فإذا رغبت ابنتك في شرب الكاكاو على الإفطار ولم يكن متوفرًا لديك، مثلاً، فعليك أن تخبريها بعدم قدرتك

على تلبية ما تريد. ستشعر بخيبة أمل، وإذا كانت صغيرة في السن، فستشرع في البكاء وستصرخ مطالبةً به. فما الذي تشعرين به تجاه ذلك؟ هل تخبرين نفسك بأن ذلك أمر طبيعي بأن تشعر ابنتك بخيبة الأمل وأن تعرب عنها مطالبة بما تريد؟ أم أنكِ تشعرين بالذنب لعدم إمداد ابنتك بكل ما تريد؟ أم سيضيق صدركِ بها وتعنفينها؟

تحققي من ردود أفعالك في هذه المواقف وذكّري نفسك أنه لا غبار عليك إذا لم تلبي رغبة ابنتك في شيء ما. لكن تذكري دومًا أن عليك الموافقة على أغلب الأشياء التي تطلبها، لما لذلك من آثار إيجابية في نموها.

يتقيد الكثير من الأطفال بالكثير من القواعد التي تعرقل عملية نموهم. فهم ممنوعون من:

- اللعب في البرك الموحلة
- تسلق الأشجار
- العبث في الطين
- إفراغ دولاب الأواني
- استخدام الصمغ
- استخدام المقص
- استخدام الموقد لإعداد بعض الأطعمة لتناولها

ولكن كل هذه الأشياء ينبغي للأطفال ممارستها بالفعل.

بعض الأطفال ليس لديهم حواجز على الإطلاق، ولا يمتلكون القدرة على التمييز بين ما هو صواب وما هو خطأ. فعندما يصير كل شيء مباحًا بالنسبة للفتاة، يتولد لديها شعور عميق بعدم الثقة. فلن تتأذى مشاعرها عندما تُقابل رغبتها في مشاهدة التلفاز أو في الحصول على فستان معين بالرفض. وعلى النقيض من ذلك، يمكن أن يرفض الأبوان اللعب معها إذا كانا مرهقين ويحتاجان إلى قسط من الراحة، ولكن يجب توضيح السبب وراء عدم قدرتهما على اللعب الآن وعن الوقت الذي

سيتسنى لهما اللعب فيه. لكن عليهما أن يتذكرا تقبل عدم رغبة ابنتهما في فعل بعض الأشياء مثل ارتداء الكنزة الحمراء أو العزف على آلة الفلوت أمام عمتها.

على الآباء عدم التعدي على حقوق أي فرد في أسرتهم لصالح آخر. فمن حق كل شخص أن يكون قادرًا على اتخاذ قراراته بنفسه.

أسوة الأبناء بآبائهم

إن العيش مع أطفال يعني ضرورة أن يسأل الآباء أنفسهم دومًا عما هو مهم بالنسبة لهم بحق. فإذا تمكنوا من الإجابة عن هذا السؤال ومن تحديد قيمهم ومعاييرهم، فسوف يتمكنون من تحديد أولوياتهم. وسيؤثر ذلك الأمر على حياتهم بأسرها، خصوصًا حياتهم الأسرية.

قيم المرء

إليك المزيد من الأسئلة التي ستعينك على الإجابة على هذا السؤال:

- أيهما أهم بالنسبة إليك، الاستقلال المادي أم إقامة علاقات طيبة مع غيرك؟
- هل تسعى إلى تحقيق أحلامك أو تعمل على التمسك بتقاليد مجتمعك؟
- إذا قمت بوضع عشرة مبادئ لأسرتك، فماذا ستكون تلك المبادئ؟
- أي نوع من الذكريات تحس أنك سترغب في استرجاعها عندما تطعن في السن؟
- ما الذي تحب أن يتذكرك به الناس، بما فيهم أبناؤك؟

من الأمثلة على اختلاف قيم كل فرد عن الآخر، طُلب من الحاضرين بأحد الندوات أن يقوم كل زوجين بإدراج قيمهما في الحياة في قائمة وعقد مقارنة بينهما، ونتيجة لذلك سادت فوضى عارمة في المكان. على الرغم من أنهما يعيشان معًا فإن كلاً منهما يتبنى قيمًا مختلفة. كذلك، هناك قيم تخص الذكور وأخرى تخص الإناث. يتعين على الزوج عدم انتقاد زوجته إذا وجد اختلافًا كبيرًا بين قيم كل منهما - ولكن عليه البحث فقط عما هو مشترك بينهما. على الزوج أن يتحدث عما تعنيه قيمة معينة بالنسبة له ويستمع إلى زوجته دون إصدار أحكام. فحتى إذا كانت روح الدعابة هي القيمة الوحيدة المشتركة بينهما، فإن ذلك كفيل بجعل حياتهما معًا ناجحة!

يحكم الأبناء على آبائهم من خلال القدوة التي يضربونها لهم. فلن يحظى الأبوان بثقة أبنائهم إذا طلبا منهم الحفاظ على نمط حياة صحي في حين أن أحد الأبوين من المدخنين. وإذا كان الأب مثلاً يحب اللعب مع أبنائه، فليس عليه أن يبالغ في الحديث عن أهمية اللعب والمرح في حياته؛ فهذا أمر يلمسونه بالفعل!

إن الصدق من الصفات التي غالبًا ما يطلب الآباء من أبنائهم التخلق بها ولكنهم لا يظهرونها أنفسهم. على الآباء سؤال أنفسهم متى كذبوا وفي أي المواقف تخلوا عن تقاليدهم ومبادئهم؟ فسيحتاج الأبناء إلى التحدث إليهم بشأن ذلك الأمر في يوم من الأيام.

دائمًا ما سيطرح الأبناء أسئلة على آبائهم، فهم بحاجة إلى التفكر في حياتهم وما يتمسكون به من قيم. وهذا أمر مهم في حد ذاته، حتى إذا ناقض فكر الأبوين حيال قضية معينة فكر ابنتهما، فإنها لن تنسى حوارهما معها طيلة حياتها إذا أشعراها بتقديرهما واحترامهما لها. فاختلافها معهما اليوم لا يعني أنهما سيظلان متناقضين لخمس سنوات أُخر.

الاقتداء بالأبوين

أريد أن أؤكد على مدى احتياج الأطفال إلى الأسوة الحسنة. على الأبوين الالتفات إلى الألفاظ التي يستخدمونها عند الحديث عن الآخرين، فهل يقللون من شأنهم؟ على سبيل المثال، هل يصف أي منهما رئيسه في العمل أو جاره أو السائقين من حوله بالغباء أو الحماقة وما إلى ذلك من الألفاظ البذيئة؟

على الأبوين مراقبة تصرفاتهما والصدق مع النفس ومع أبنائهما إذا أردا لأبنائهما نهج هذا السبيل. فالشخص القادر على التعبير عن رأيه بصدق والدفاع عنه والتمسك به دائمًا ما يحظى باحترام الآخرين.

الأسوة العملية

ذات يوم اصطحب صديق لنا ابنته لزيارتنا. كانت البنت ترتدي ملابس غريبة بعض الشيء وكنت أعلم أنه غير راضٍ على هذا الوضع ورغم ذلك فقد وجدته يعاملها باحترام وتقدير، وبذلك فقد ضرب لها ولنا جميعًا مثلاً في التسامح دون أن ينبس بكلمة.

الاستمتاع بتناول الطعام

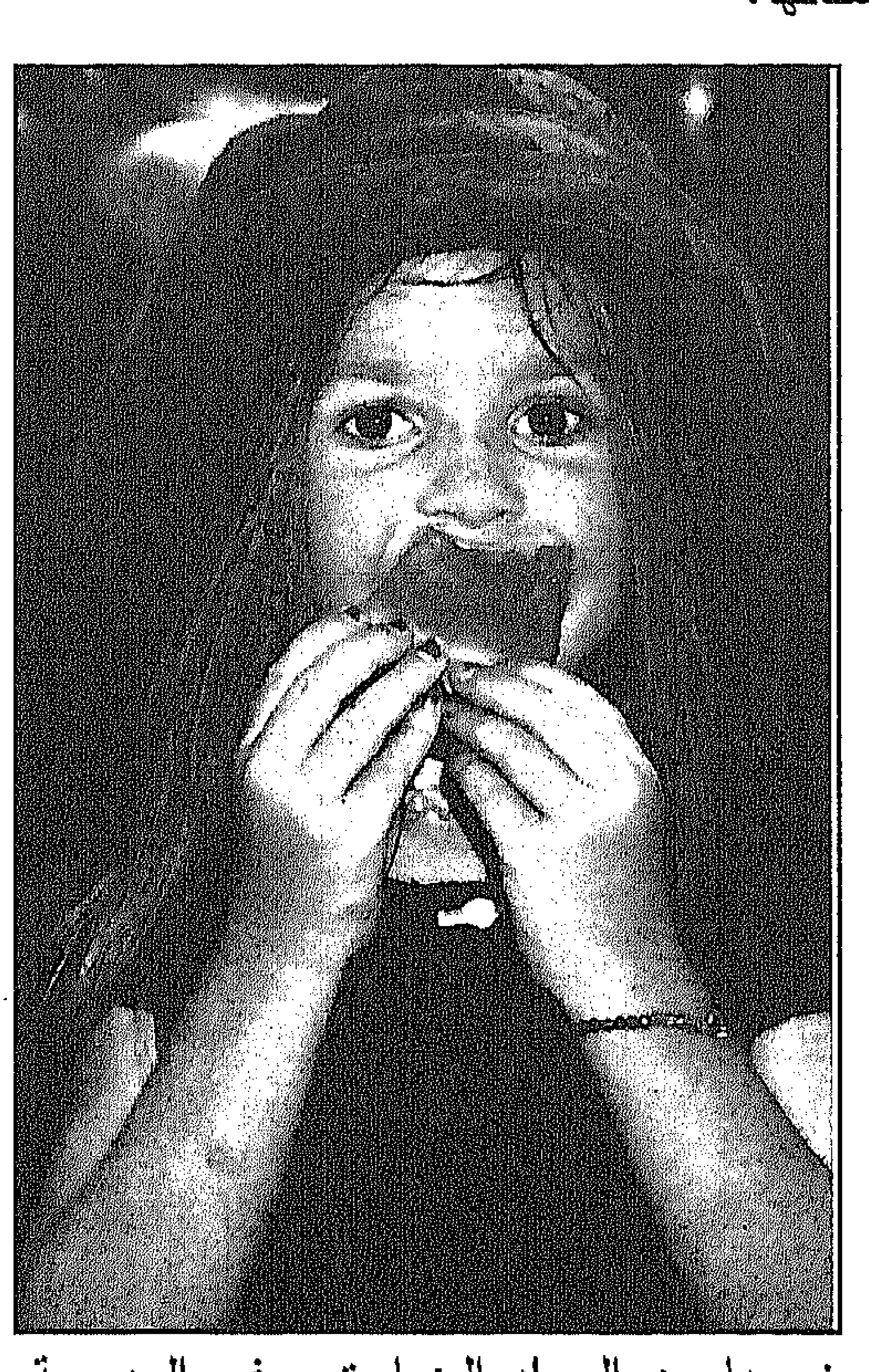
غالبًا ما تتطلب مسألة تناول الأطفال للطعام مهارةً خاصةً من بعض الأسر. لذا أردت أن أسترعي انتباه الآباء حديثي العهد إلى ما ينطوي عليه هذا الأمر من أهمية.

من الملفت للنظر حقًا أن نجد الاحتياجات الأساسية في حياة الإنسان، من مأكل ونوم وغيره، مبعثًا على ظهور الكثير من المشاكل في هذا العالم المتضاربة أفكاره والذي يغلب عليه الطابع الآلي. ألا تستوقفنا حقيقة أن هناك الكثير من الناس، في هذا العالم الزاخر بشتى الخيرات، يتبعون نظامًا غذائيًا غير صحي ويعانون من نقص الفيتامينات والمعادن، أليس ذلك جديرًا بالتفكير؟ ما السبب في إصابة البنت دومًا باضطرابات التغذية وسخطها على قوامها أثناء فترة المراهقة؟ فما الذي بعث على ظهور ذلك من الأساس – وما السبيل إلى مساعدتهن؟

إن لبن الأم هو أفضل غذاء يتناوله الطفل في الأشهر القليلة الأولى من حياته، فهذا هو الغذاء الطبيعي للأطفال وليس هناك ما يعادله. وبداية من الشهر السادس تقريبًا، ينبغي على الأم إطعام طفلتها بعض الأطعمة المتماسكة بعض الشيء، مثل الجزر المهروس. وبمجرد تمكنها من الجلوس على كرسيها المرتفع على مائدة الطعام، يمكن للأم أن تمدها بوجبات تشتمل على لحوم.

يُعد الطعام من الجوانب المهمة في "ثقافة" كل أسرة – من ناحية الشخص الذي يقوم بالطهي ووقت تناول الطعام والمكونات المستخدمة. فمن الطبيعي أن تكون لكِ أفكارك الخاصة حيال ذلك الأمر ولكن من منطلق الحرص على صحة طفلتك عليكِ أن تنتبهي إلى أمرين مهمين. لا مجال للمقارنة بين العناصر الغذائية الموجودة في الطعام المعالج والخضراوات المطهوة الطازجة – مع العلم بتفاوت القيمة الغذائية للخضراوات

الطازجة. هل تعرفين ما إذا كان هناك متجر للخضراوات العضوية يقع على مقربة من بيتك؟ هل فكرتِ في شراء مثل هذه الخضراوات من قبل؟ ماذا عن اللحوم والبيض البلدي؟ إن الحبوب والخضراوات والفاكهة الطازجة خير غذاء تقدمينه لطفلتك. تزرع مثل هذه الأطعمة العضوية بطريقة طبيعية بعيدة كل البعد عن المواد الكيماوية والمبيدات الحشرية - التي لم يُعرف بعد مدى الآثار الجانبية طويلة الأجل التي يمكن أن تسببها - وكذا التغيرات في الجينات الوراثية، فهذه من خيرات الطبيعة التي مُنحنا إياها منذ الخليقة؛ ولذا فهي من الأمور القليلة التي لم تصل إليها يد الإنسان العابثة. فمنع طفلتكِ من البداية من تناول السكريات (كالكراميل والبسكويت والشاي المحلى) يحميها من الكثير مما قد يضر بصحتها وبأسنانها.



علاوةً على أن هذه الطريقة تُمكنكِ من إطعام طفلتك كل ما ترغبين فيه. لا تقلقي إذا كرهت طفلتكِ تناول نوع معين من الأطعمة، فما دامت لا تتناول السكريات وغيرها من الأطعمة المعالجة (سترد المزيد من المعلومات في هذا الصدد فيما يلي)، فبإمكانها إذن اصطفاء ما تشاء من بين الأطعمة المتاحة أمامها. وتذكري دومًا أن الطفل الذي يتمتع بصحة جيدة يُدخل السرور على قلب أبويه!

الحد من تناول الحلوى

لن تواجهكِ مشاكل إذا تجنبتِ تخزين الأطعمة غير الصحية في منزلك. فعندما تبدأ الطفلة التعرف على أطعمة تحتوي على سكريات ومواد حافظة ومستحلبات وغيرها من المواد الضارة - في المدرسة أو في منازل صديقاتها - فستكون في مأمن من تناولها إذا ما ترسخت لديها القاعدة الغذائية السليمة.

تعترض الآباء مشكلة تناول أطفالهم للحلوى لدى الجيران والأصدقاء. أولاً، إذا كانت ابنتك لا تزال تحبو، فلن تتمكن من الذهاب إلى منزل أحد الجيران بمفردها، ولن تتركها بمفردها هناك بالطبع. إذن، ليس هناك مبرر لعدم مراقبة الكبار البالغين لما يأكله الصغار هناك. أما إذا كانت أكبر قليلاً، فلا تقلب الدنيا رأسًا على عقب إذا تناولت الحلوى لدى إحدى صديقاتها. لقد بذلتِ قصارى جهدكِ – وهذا كاف – لأن هذا هو كل ما يُمكنكِ فعله. وعلى أية حال، إذا نظرتِ إلى الكم الذي تتناوله طفلتكِ في مثل هذه المواقف، فستجد دومًا أنه أقل مما يتناوله أقرانها. إن الطفل – بوجه عام – الذي اعتاد على تناول الوجبات الصحية لا يميل كثيرًا إلى تناول غيرها من الأطعمة التي لا تعود عليه بالنفع حتى لو أُتيحت له الفرصة لذلك.

إذا أودعتِ طفلتك بإحدى دور الحضانة أو المدارس، فبإمكانك، إلى جانب إمدادها بالطعام، التحدث إلى أعضاء هيئة المركز أو المدرسة أو إلى الآباء عن إمداد الأطفال بالأغذية الصحية. قد تُكلل محاولاتكِ بالنجاح. أما إذا كان الأمر على خلاف ذلك، فإنكِ على الأقل قد أثبتي لابنتك مدى أهمية التغذية الصحية بالنسبة إليكِ. فهذا الأمر سيساعدها كثيرًا. تذكري دومًا أنه من الأهمية بمكان أن تُعلميها بآرائكِ وأن تشعريها بقدرتكِ على أن تحيي حياةً سعيدةً دون التخلي عما تؤمنين به من معتقدات وأفكار.

مقدار الطعام الكافي

لا ينبغي أن يساوركِ القلق إذا ما وجدتِ طفلتك تتناول قدرًا ضئيلاً من الطعام أو تفرط فيه. فالطفلة التي تنعم بصحة جيدة، تحصل على القدر الذي تحتاجه من الطعام وحسب. لكن هذه القاعدة لا تنطبق إلا على الأطفال الذين تخلو وجباتهم من السكريات. حيث إن تناول كميات كبيرة منها يُولد الرغبة في تناول المزيد، وهذه تُعد أولى خطوات الانزلاق نحو سوء التغذية.

الطعام كمصدر قوة

إذا شعرت ابنتك أن عاداتها الغذائية هي إحدى نقاط ضعفك، فستستغل هذا الأمر للضغط عليكِ وستشرع في رفض تناول بعض الأطعمة موقنة أنكِ ستُعدين لها وجبةً

أخرى؛ نظرًا لما تعلمه عن مدى حرصكِ الشديد على صحتها. وبالطبع فإن النتيجة التي ستفضي إليها ممارسة مثل هذا الاستغلال محسومة: فسيصبح الطعام المعالج مثل الوجبات الجاهزة والمعلبة لا غنى عنه على الطاولة كل يوم، فإذا حدث انقطاع لهذه السلسلة المتعاقبة ولو لمرة، ستفاجئين بأن طفلتك الصغيرة تحتاج لإقناعها بشتى السبل لتتناول أي مقدار من الطعام على الإطلاق. فحاذري أن تسلكي مثل هذا الطريق!

المشاركة في إعداد الطعام



يحتاج الطهي إلى فن ومهارة وذوق، ومن ثم يجدر بكِ أن تستمتعي بذلك العمل العظيم الذي تؤدينه وألا تعتبريه حملاً ثقيلاً تحاولين الانتهاء منه في أسرع وقت وعلى أية صورة. كذلك، فمن الأفضل لكِ ولابنتك أن تسمحي لها بمساعدتكِ في إعداد الطعام. لا تمنعيها، إذا ما بلغت السن المناسبة، من اختيار نوع الطعام الذي ستعاونكِ في طهيه ومن مصاحبتكِ إلى المتجر ومن مساعدتكِ في إعداد الوجبات بل شدي من أزرها وأعينيها على اكتساب مهارة التمييز بين الطعام الجيد وما هو على خلاف ذلك. يمكنكِ تعليم الطفلة ذات العامين كيفية استخدام السكين – ما دامت غير حادة على الإطلاق! فمثل هذه الممارسات الحسية تثير رغبتها في تناول شتى أنواع الأطعمة وتجعلها تألف مذاقها ومكوناتها، كما تساعد على الارتقاء بمستوى ذكائها.

يكتسب الأطفال، خلال أولى سنوات عمرهم، معارفهم عن هذا العالم الجديد عن طريق الحواس – كقيامهم بالتقليد واللمس واللعب والرضاعة واستكشاف الأشياء

مستعينين بكل أعضاء جسدهم. إن إتاحة الفرصة لابنتك لأن تكون عضوًا فعالاً في الأنشطة الحسية من أمثال إعداد الأطعمة يُمدها بالحافز الذي تحتاجه. وإذا فكرتِ مليًا في هذا الأمر، فستجدين أن عملية إعداد الطعام – كغيرها من الأنشطة الأخرى القليلة – تستلزم استخدام الحواس الخمسة – البصر والسمع والشم واللمس بالإضافة إلى الحاسة الرئيسية في هذا المقام وهي التذوق.

إذا كان كلا الزوجين يعملان، فلتحاول الأم أن تخرج للتسوق مع ابنتها ثم تشركها معها في إعداد الطعام أيام الإجازات الأسبوعية. وإذا كنتِ ممن يقطن المدينة، فمن الممكن أن تذهبي بين الحين والآخر إلى الريف وتزوري الحقول والمزارع، وبذلك تُمكنين أبناءك من مشاهدة كيفية زراعة الخضروات وحصادها.

آداب الطعام

هذا الأمر لا يقل أهميةً عن اختيارك للطعام. يُحبذ أن يسود جو من الود والسلام أثناء تناول الوجبات. فإذا حدث ما هو على خلاف ذلك، كان هناك ضرر على الصحة. لا تنتقدي ابنتك ولا زوجك ولا تجادلينهما أثناء تناولكم للطعام. فإذا وُجدت بعض المشاكل، فبإمكانكم القيام بجولة خارج المنزل أو الجلوس معًا في غرفة المعيشة بعد الانتهاء من تناول الطعام لمناقشتها.

على الأبوين اختيار الوقت المناسب كي يبحثا السلوكيات التي يحبان أن تُتبع أثناء تناول الطعام. هل سيسمحان لابنتهما بمغادرة المائدة فور انتهائها من الأكل أم سيكون عليها الانتظار لحين انتهاء الجميع من تناول الطعام؟ هل يُمكنها اللعب في أثنائه؟ هل ستخدم نفسها بنفسها عند بلوغها سنًا معينة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما هذه السن؟ وهل سيتحتم عليها حينها إتمام أكل كل ما قامت بوضعه في طبقها؟

لا توجد إجابات محددة لهذه الأسئلة. فالزوجان يُنشئان ثقافة أسرتهما عن طريق السعي للإجابة على هذه الأسئلة معًا وبالتأكيد على ما هو مهم بالنسبة إليهما. فبعض العائلات لا تسمح لأبنائها بالحديث أثناء تناول الطعام – ما لم يُوجه لهم الكلام – ولا يغادر أحد مقعده قبل انتهاء الجميع من تناول الطعام. في حين انقلب

الحال رأسًا على عقب لدى الكثير من العائلات: فاليوم تجد الكثير من العـائلات لا تجمعهم طاولة طعام مطلقًا.

فما الوضع الذي يريد الأبوان أن تكون عليه أسرتهما؟ وما الشكل الذي يحبان أن تسلكه أسرتهما في هذا المضمار؟ منذ اللحظة الأولى من تمكن الفتـاة من مجالسة أبويها على مائدة الطعام، ستتعلم شيئًا عن آدابه. وهذا الشيء متروك بين يدي الأبوين يصوغانه كيف يشاءان.



بعض النقاط المهمة عن الطعام

- يعم جو من المتعة والمرح عند تناول الطعام مع كل أفراد الأسرة عن تناول كل فرد الطعام وحده.
- يجب على المرء أن يشعر بالامتنان لوجود الطعام في حياته — حيث إن مقدار الطعام المتاح أمامه وتنوعه ليس من الأمور المسلم بها.

- تجعلنا التغذية الصحية في أحسن حال.
- يمكن لكل أفراد الأسرة المشاركة في إعداد الطعام.
- يسهل للأطفال تعلم آداب الطعام إذا ما توفرت القدوة الحسنة التي يقتدون بها وبالثناء عليهم — لا بانتقادهم.
- يعد كل شخص مسئولاً عن سلامة جسده؛ ومن ثم يحق له اختيار نوعية طعامه وكمه (من بين أصناف الطعام الصحية).
- ينبغي أن نسمح لأطفالنا بتناول وجبات خفيفة من الفاكهة والخضراوات.

الخلاصة

- على الوالدين أن يرضيا بطفلتهما ويعملا على توثيق علاقتهما بها، بالإضافة إلى تنحية فكرهما عن تلك الطفلة التي نسجاها في خيالهما.
- من مصلحة الطفلة مجابهتها بالرفض إذا وُجد سبب وجيه لذلك.
- إن للأسوة الحسنة دورًا فعالاً في النمو الصحي للبنت.
- من الراجح أن تتبع الابنة سلوكيات غذائية إيجابية وصحية إذا اعتادت على تناول الطعام الطازج والطبيعي والحد من تناول الحلوى منذ نعومة أظافرها.

لست رهن القيد! —تجربة "ليزا"

كان الجميع مشغولاً في المطبخ عندما أعلنت أني سأكف عن الطهي لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع الذي يشهد عيد الأم، بدلاً من تلقي الهدايا؛ حيث إنني كنت أرغب في أن أنعم بقسط من الراحة.

سادت لحظة من الصمت الرهيب. ورمقني الجميع بنظره، ثم تحوّل ولداي – اللذان يبلغان من العمر ١٨ و١٥ عامًا – ووالدهما إلى الطفلة الصغرى، "جسي" –

ذات العشر سنين، وهي الأنثى الوحيدة بعدي – وقالوا، "إذن، فستتولين أنت أمـر الطهي لمدة ثلاثة أيام."

ألقت "جسي" بنفسها على الفراش وقالت، "معذرةً، ما دمت سأصير أمًا في يـوم ما، فإني بحاجة إلى الراحة الآن. لا يمكنني الطهي."

وفي يوم عيد الأم، كتبت إليّ "جسي" في كارت صنعته بيديها قائلةً:

عيد أم سعيد!

من فضلك، لا تدعي أحدًا يطهو لنا سواكِ.

حبيبتك "جسي"

أعتقد أنها لا ترى أمامها سوى سنين الطهي لأشقائها وأبيها بانتظارها.

الفصل الثالث
السنوات الأولى في عمر الطفلة

ستتعرف في هذا الفصل على بعض الأمور المهمة التي تتصل بنمو الطفل ودور الآباء في تحفيز هذا النمو. وأُذكر الأبوين ثانيةً بأن إدراكهما لحقيقة معتقداتهما والتزامهما بها وقيامهما بملاحظة ابنتهما من منطلق الحب لها والحرص عليها، اللذين تلمسهما في معاملتهما لها، من النقاط الرئيسية في سبيل التعرف على احتياجات ابنتهما ومن ثم التفاعل بموجبها.

نمو مهارات الكلام

من الأمور التي تتفوق فيها البنات الصغيرات على البنين هي نمو مهارات الكلام. فطبقًا لإحدى الدراسات، تستطيع البنت التلفظ بثلاث كلمات في سن عشرة أشهر بينما يتمكن الولد الذي يُماثلها في السن من التلفظ بكلمة واحدة. وعند بلوغ ثمانية عشر شهرًا، تصل حصيلة الكلمات التي تتمكن نصف البنات من النطق بها إلى ٥٦ كلمة في مقابل ٢٨ كلمة فقط لنصف عدد الأطفال من البنين.

يظهر هذا التباين بين قدرات البنين والبنات أيضًا في المفردات السلبية (وهي تلك المفردات التي يفهمونها دون أن يستخدموها). ففي الشهر السادس عشر، تتمكن نصف البنات من فهم ٢٠٦ كلمة في حين يكتفي البنون بـ ١٣٤ كلمة. يتمكن البنون من اللحاق بركب البنات في الشهر العشرين.

وعلى كلٍ، فالبنات يتمتعن بطلاقة لغوية أكبر؛ ذلك أن شطر المخ الأيسر، حيث يقع مركز التخاطب، ينشط لديهن قبل نشاطه لدى الذكور. وهذا يردنا إلى الاختلاف بين مخي الذكر والأنثى. ومن المثير أن تجد الآباء يتجاوبون مع هذا الاختلاف دون قصد، وذلك بتحفيز المهارات اللغوية لدى البنات بصورة أقوى منها لدى الذكور. أوضحت دراسة أمريكية أن عدد الكلمات التي يوجهها الآباء إلى الأبناء –

وبعبارة أخرى، مدى التواصل الذي يُقيمونه معهم – ينبئ بمستوى الذكاء الذي سيكون عليه الطفل وبنجاحه الأكاديمي وبما سيتحلى به من مهارات اجتماعية. فكلما كثر عدد الكلمات، ارتفع مستوى الطفل في هذه المجالات.



لا ريب في أن التخاطب يُحفز المخ ويساعد الطفل على إقامة علاقات مع من حوله، تلك العلاقات التي لها دور أساسي في تنمية ذكائه وقدراته الإبداعية، ذلك بالإضافة إلى أنها تُعينه على التأقلم؛ ومن ثم فإن مرحلة اكتساب اللغة تتشكل تبعًا للتفاعل القائم – وهو تلك الصلة التي تُلمس أكثر خلال السنوات التالية من عمر الطفل.

أثر تعدد اللغات على الطفل

ليس على الآباء التردد إذا كانت لديهم القدرة على تعليم الأطفال لغتين. فالطفل أهل لأن يتعلم أية لغة بيسر وحذق شديدين خلال السنوات القليلة الأولى من حياته – بشكل لا يُعهد في غيرها من المراحل العمرية الأخرى. هذه المقدرة لا تُثقل فقط من مستوى إجادته للغته الأم، بل تتسع آثارها الإيجابية لتشمل مستوى ذكائه بوجه عام.

أوضحت دراسات شتى أن معلمي دور الحضانة من الجنسين لا يساوون في المعاملة بين الذكور والإناث، فكثيرًا ما تُشجع البنت على تنمية قدراتها اللغوية، وبذلك تُعزز مهاراتها الطبيعية في ذلك الشأن. علمًا بأن تنمية المهارات اللغوية لا تتأتى سوى بالحديث إلى الأطفال، وليس بالاستماع إلى شرائط الكاسيت أو الاسطوانات المضغوطة أو أشرطة الفيديو. فمهارات التواصل تُعزز لدى الأطفال من خلال التوجيه الشفهي المباشر.

غالبًا ما يكون للآباء دور كبير في تنمية المهارات اللغوية لدى أبنائهم – بالتحدث إليهم والغناء لهم وتوضيح ما يقومون به من أعمال والقراءة لهم فيما بعد. وإذا لم يحدث هذا، فسيتعرض نمو الطفل للتوقف – وهذا ما قد يواجهه أبناء أبوين مصابين بالصمم إذا لم يضطلع شخص آخر بهذا الدور.

من أشهر حالات عجز التعلم وأكثرها حدة حالة "كاسبر هاوزر"، وهو لقيط مجهول الأصل ظهر في نورمبرج، بألمانيا عام ١٨٢٨. كان في السادسة عشر من عمره ولكنه بدا وكأنه طفل لا يزال يحبو؛ لما كان له من طريقة كلام متلعثمة ومشية متهدجة مضطربة ولافتقاره للحياء بين النساء. كان "كاسبر هاوزر" نموذجًا للعقدة التي سميت باسمه، والتي وصفها علم النفس الاجتماعي في القرن العشرين بأنها حالة اضطراب في النمو. لكنك ولحسن الحظ لست بحاجة للقلق بشأن أي شيء بمثل هذه الحدة.

أهمية الإدراك الحسي والنشاط الحركي للأطفال

يحتوي جسما الذكر والأنثى حديثي الولادة على الكثير من الخلايا العصبية التي يصل عددها إلى مائة مليار خلية تكون نسبة ضئيلة منها متصلة بالفعل ببعض الأنماط الوراثية المحددة. بينما لا ينشط أكثرها إلا بما يتعلمه الطفل ويكتسبه في حياته. فعن طريق الإدراك الحسي والنشاط الحركي، يقوم الجهاز العصبي بعمل مسالك عصبية تؤدي إلى إصدار حركات يتم اكتسابها بدايةً حتى تصير تلقائية فيما بعد. يُمكن ملاحظة هذه الارتباطات بوضوح شديد لدى الأطفال.

مراحل اكتساب المهارات البدنية

تتمكن الطفلة في الشهر الثالث من رؤية كفيها وتوجيههما إلى فمها. هذه هي أولى الحركات التي تقوم بها عن عمد – توجيه الكف إلى الفم. ومع تكرار ذلك، يتكون المسلك العصبي الخاص بها حتى تتمكن من القيام بها بصورة تلقائية.

ستتمكن الطفلة خلال الشهر الخامس من الوصول إلى شيء معين تقصده. تقوم الخلايا العصبية والنبضات الكهربية بنقل الشعور الذي تولد من شيء معين مباشرةً إلى المخ، ثم تنتقل هذه النبضات من المخ إلى العضلات فتتمكن الطفلة من القيام بحركة ما عن قصد منها. إن قيام الطفلة بلمس شيء ما يُمكنها من التفريق بينه وبين الأشياء الأخرى من حيث الشكل والتركيب واللون والمادة. وبذلك، يتكون لدى الطفلة مفاهيم مجردة مثل "الكرة" و"الأم" و"السيارة".

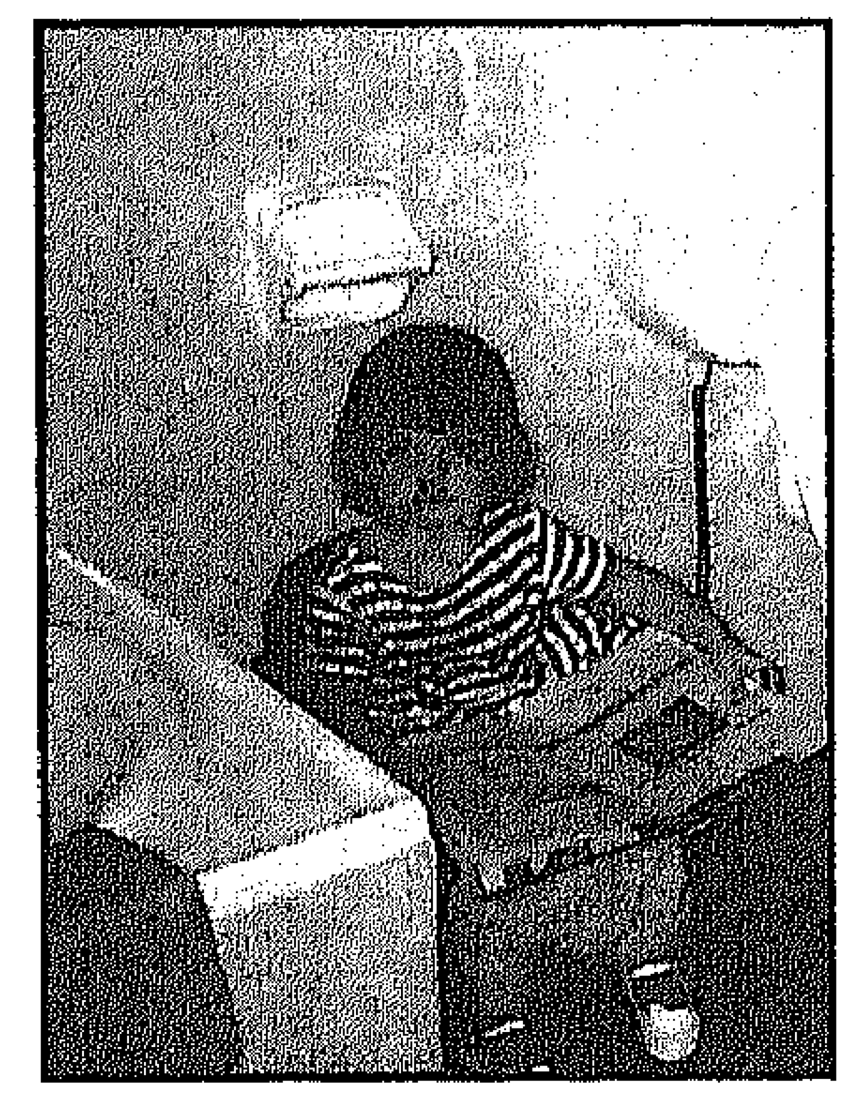
في سن تعلم المشي، يكون كل ما تستمده البنت من معلومات نتاجًا لما أدركته بحواسها. لذا ينبغي على الأبوين إعطاء ابنتهما الكثير من الأشياء لتستشعرها: منها ما هو أملس وما هو ناعم وما هو خشن وما هو خفيف إلخ. وفوق كل هذا، عليهما تركها تلعب كثيرًا بالطين والرمال والماء وتقوم بعمل حركات عديدة.



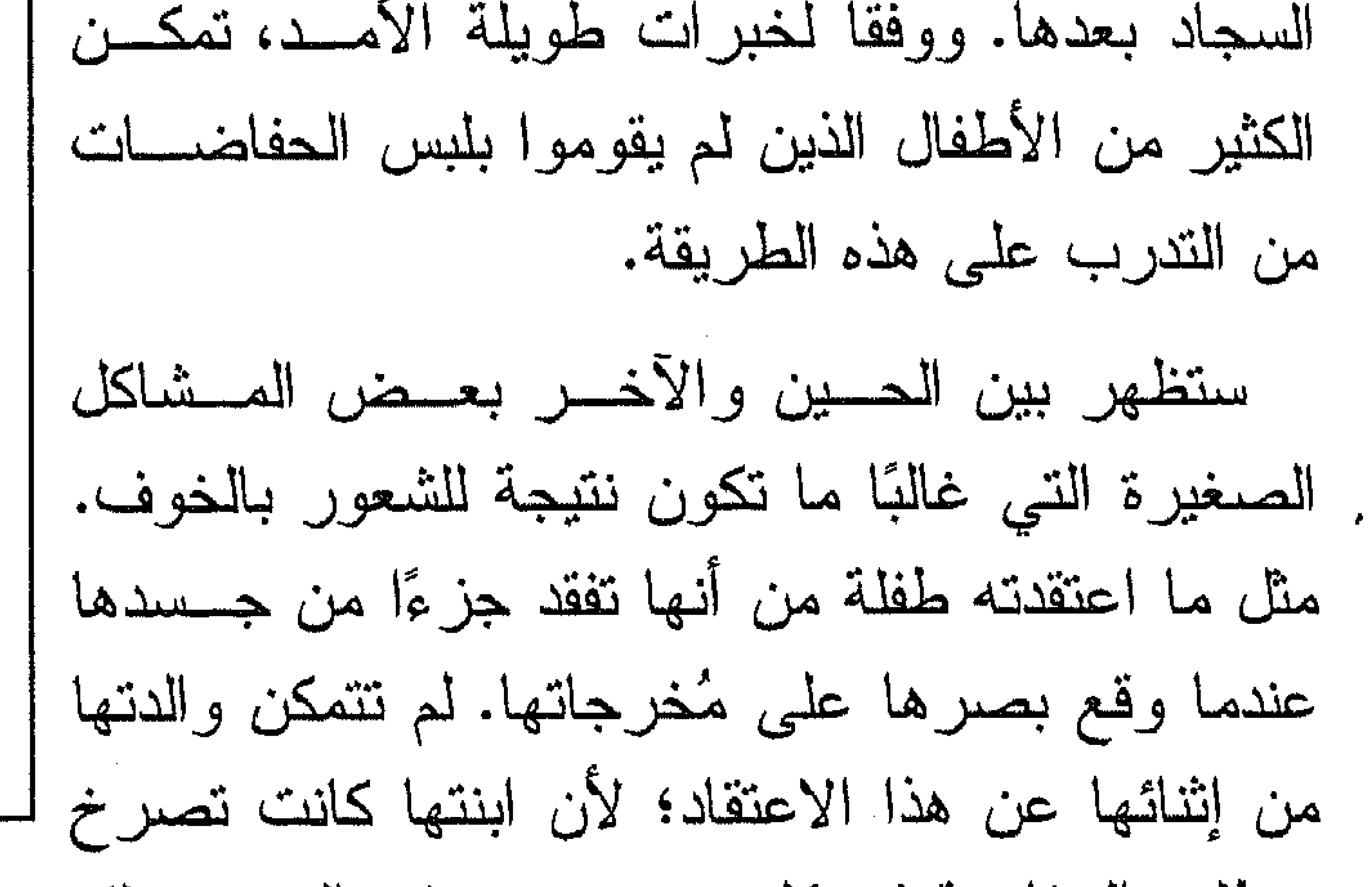
كذلك، فإن العزف على البيانو يُنشط كل أجزاء المخ؛ فممارسة أنشطة كالموسيقى والرياضة والرسم وتشكيل المواد اللينة ليست مبعثًا للترويح وحسب بل إنها تنمي الذكاء أيضًا - على أن تكون البنت تقبل على مزاولة مثل هذه الأنشطة برضاها ولما تجده من متعة فيها.

الاستعاضة عن الحفاضات بالمبولة أو المرحاض

يستغني معظم الصغار من الفتيات عن الحفاضات بسرعة وسهولة. اصطحبي ابنتك معك إلى المرحاض، إذا ما رغبت في ذلك. اجعليها تشاهد ما تفعلينه هناك وأتيحي لها فرصة محاكاتك - مستعينة بمقعدة المرحاض أو بالمبولة.

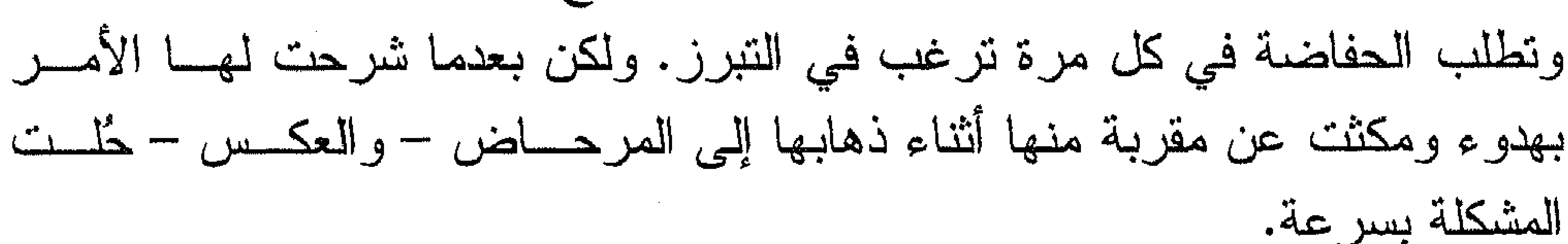


أنصحك بأن تتركي طفلتك بلا حفاضة في الصيف، لكي تتمكن من التنبه إلى رغبتها في قضاء حاجتها. لا تضغطي عليها بأي شكل من الأشكال. كوني سعيدة لأي نجاح تحرزه ولا تعبأي كثيرًا بهذا الأمر؛ فسوف تتمكن من التدرب على استخدام المراحيض إن عاجلاً أو آجلاً شأنها شأن كل الأطفال.

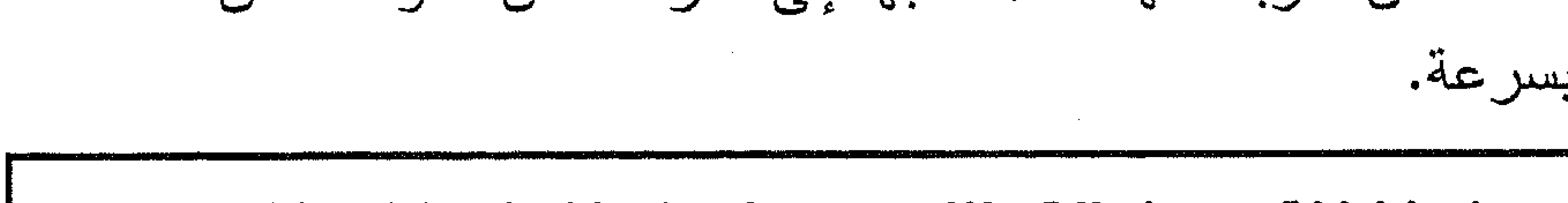


لم أشهد سوى القليل من الآباء الذين لم يفلحوا قط في جعل أطفالهم يقلعون عن استخدام الحفاضات طواعيةً. وإنه لمن المجدي أن تحاول الأم استخدام هذه الطريقة الطبيعية، حتى لو اضطرت إلى غسل السجاد بعدها. ووفقًا لخبرات طويلة الأمد، تمكن الكثير من الأطفال الذين لم يقوموا بلبس الحفاضات من التدرب على هذه الطريقة.

ستظهر بين الحين والآخر بعض المشاكل الصغيرة التي غالبًا ما تكون نتيجة للشعور بالخوف. مثل ما اعتقدته طفلة من أنها تفقد جزءًا من جسدها عندما وقع بصرها على مُخرجاتها. لم تتمكن والدتها من إثنائها عن هذا الاعتقاد؛ لأن ابنتها كانت تصرخ وتطلب الحفاضة في كل مرة ترغب في التبرز. ولكن بعدما شرحت لها الأمر بهدوء ومكثت عن مقربة منها أثناء ذهابها إلى المرحاض – والعكس – حُلت المشكلة بسرعة.



عند إخفاق محاولات التدريب على استخدام المرحاض



يحتاج الآباء إلى عدم الارتياب في أمر واحد: وهو أن مواجهة الأبناء لمشاكل التخلص من الحفاضات لا ترجع إلى رغبتهم في مضايقة الآباء أو معاقبتهم. وإنما يرجع السبب إلى إساءة

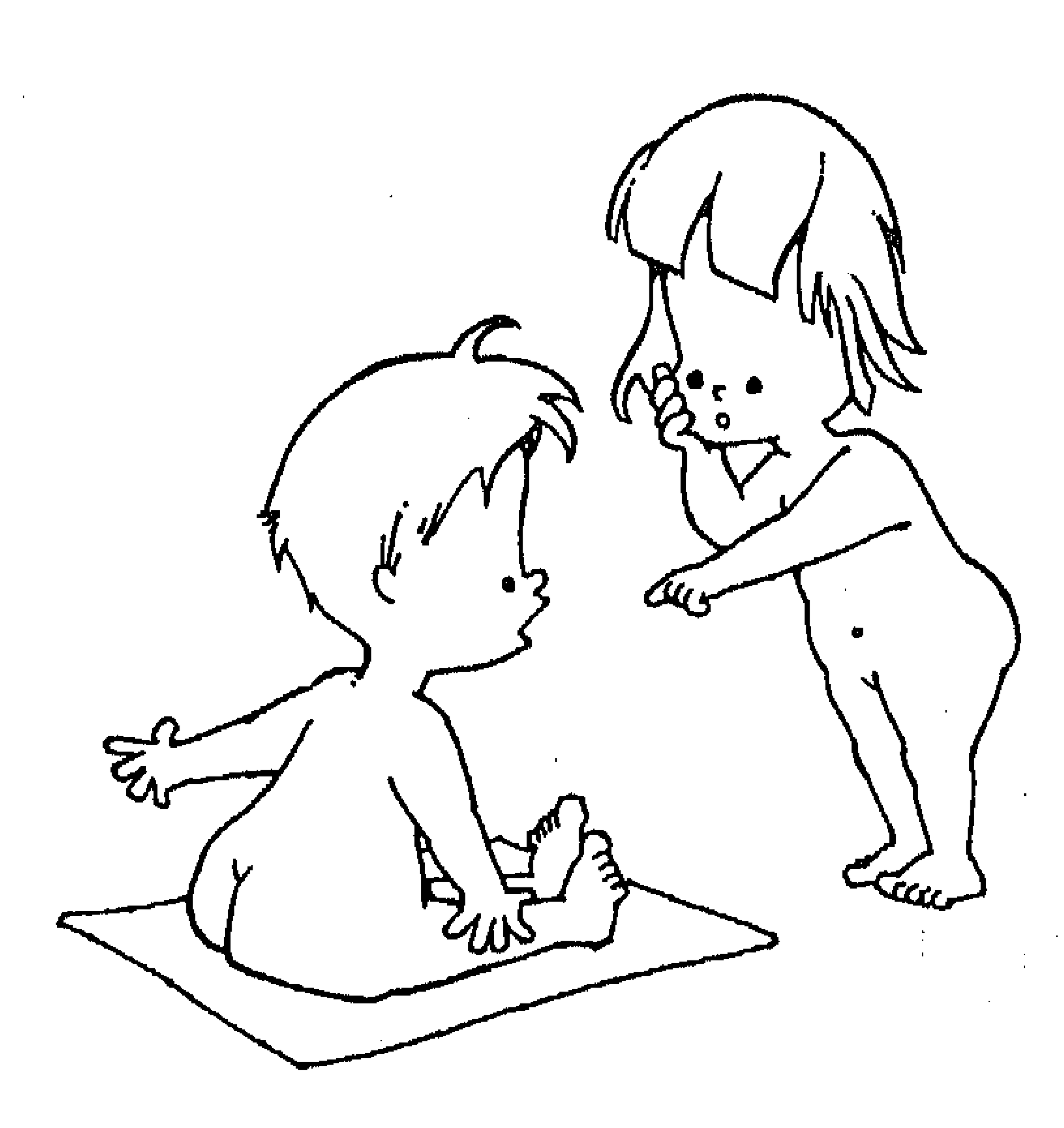
فهم أمر ما من قبل الطفل أو إلى شعوره بالقلق أو الخوف مما يحدث. يحتاج الطفل في هذه الفترة إلى الصبر عليه والتعاطف معه وتفهم موقفه. فتوقيع العقاب والازدراء والسخرية منه لن يغير من الأمر شيئًا بل ومن الممكن أن يُزيده تعقيدًا، مما يُزيد من صعوبة إيجاد حل.

في هذا السياق، أريد أن ألقي الضوء على الفوائد التي تنجم عن فرش جلد الخروف على فراش الطفلة، حيث إنه لا يبعث على الشعور بالدفء فحسب بل يساعدها على النوم باطمئنان. كذلك، فإنه يحفظ المُلاءة من الاتساخ إذا بللت الطفلة فراشها ليلاً. كما يمكن التخلص من أية رائحة تلتصق به بتجفيفه تحت حرارة الشمس.

سرعة البنات في التعلم

أكدت الكاتبة "سوزان جيلبرت" على أن أحد الاختلافات الجوهرية بين الذكور والإناث تتمثل في تمكن الإناث من الاستفادة من أخطائهن بصورة أسرع من الذكور. فهل توافقها الرأي؟

لاحظ عالم أمريكي في مجال الطب النفسي، يُدعى "إليانور ماكوبي"، عددًا من الأطفال من الجنسين في عامهم الأول أثناء تواجدهم في غرفة انتظار إحدى العيادات. فرأى أن البنين كانوا أكثر إصرارًا على اقتراف ما نُهوا عنه في حين أن البنات كن أكثر التزامًا بما يُملى عليهن من توجيهات. فهل الإناث أكثر أدبًا من الذكور؟



توجد تجربة قديمة لاختبار ذاكرة الطفل ذو الثمانية أشهر الذي لا يزال يحبو وقدرته على ضبط نفسه. تنص التجربة على أن نقوم بتخبئة شيء في مكان يسهل للطفل التوصل إليه، ثم يتم نقله إلى مكان آخر على مسمع ومرأى منه. سيحاول معظم الأبناء في البداية البحث عنه في المكان الأول الذي خُبأ فيه. من الممكن أن

يكونوا قد نسوا أنه قد نُقل إلى مكان آخر أو أنهم لم يتمكنوا من مقاومة دافع البحث عنه حيث وُجِدَ في المرة السابقة. أوضحت إحدى الدراسات أنه كلما كبر سن الطفل، ارتفع مستوى اجتيازه لهذه الاختبارات، وذلك مع احتفاظ البنات بالصدارة فيها.

تنطبق القاعدة نفسها على مسألة تعلم استخدام المرحاض. لاحظ معظم الآباء أن البنات أكثر قدرةً على التحكم في المثانة. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن ٣٠ في المائة من البنات ذوات العامين والنصف عام تمكنّ من الاستغناء عن لبس الحفاضات في حين لم يتمكن سوى ١٥ في المائة من نظرائهن من الذكور من ذلك. وفي سن الثالثة، تمكنت ٧٠ في المائة من الإناث من تحقيق ذلك، بينما لم يُحرز الذكور سوى ٥٠ في المائة فقط. أرجع "ماكوبي" ذلك إلى اختلاف درجة نضوج العقل لدى البنين والبنات المتماثلين في السن. ولكن لا يزال لكل قاعدة استثناء.

على كل، فيبدو أن البنات بوجه عام أقدر على ضبط النفس. وهذا الأمر يتجلى كذلك في نوبات الغضب عندما تثور ثائرة الأطفال ولا سيما في عاميهما الأولين. فببلوغ سن الثالثة، تتعرض البنات إلى نوبات غضب أقل من البنين. كما أن البنات أسرع اعتيادًا وأكثر تأقلمًا على الذهاب إلى دور الحضانة من البنين.

الفضول في التعرف على الأعضاء التناسلية

بينما يكون قضيب الذكر ظاهرًا ويكون الذكر على وعي بوظيفته، فإن الأمر ليس بذلك الوضوح بالنسبة للأنثى. ففي بعض الأحيان، ينسى الآباء ما لبناتهم من فضول في التعرف على الأعضاء التناسلية؛ فغالبًا ما تجد الآباء يمنعون الفتيات من التعرف على هذه الأمور خشيةً من الأخطار التي قد تنجم عن ذلك.

يُلقب الجزء الظاهر من الأعضاء التناسلية للمرأة بالشفرتين (الشفتين). وهذا الجزء يحمي ويخبئ البظر. ويعتبر البظر، بما يحمله من ألياف عصبية يبلغ عددها الثمانية آلاف، هو أكثر أعضاء الجسم حساسية بل إنه أكثر حساسية من قضيب الرجل.

وتكتشف الفتيات الصغار هذا الجزء من الجسم بأنفسهن في مرحلة مبكرة من العمر – وهو أمر لا ينبغي أن نثنيها عنه. جدير بالذكر أن منع الفتيات من اكتشاف أجسامهن بشكل رادع وقاس قد يجعلهن أكثر فضولاً أو قد يولد لديهن عقدًا نفسية تؤثر عليهن سلبًا في المستقبل. كذا فإننا لو أغمضنا عينيها عن معرفة واكتشاف خصائصها الفسيولوجية تمامًا، فقد تقع في شرك المعلومات المضللة التي قد تستمدها من بعض الأصدقاء أو من وسائل الإعلام وعندها تكون الأم في منأى عما تفكر فيه الفتاة التي لا يقع في فكرها يومًا أن تلجأ إليها لتصحيح معلومة في ذلك الخصوص.

إن جسم الإنسان هو معجزة في حد ذاته. لذا فحري بنا أن نعرف أن أعظم ما يميز جسد المرأة عن الرجل هو قدرة المرأة على الإنجاب، فهي بذلك مصدر لخروج كل من الذكر والأنثى إلى الحياة.

ضوابط العلاقة بين الأب وابنته

يتساءل الكثير من الآباء عن ضوابط العلاقة بين الأب والابنة. في هذا الصدد نقول أن هناك قاعدة بسيطة للغاية يعتمد عليها طب الأسرة، وهي في الغالب تنجح نجاحًا باهرًا: لا بد من المحافظة على تلك الفجوة التي لطالما كانت بين الأجيال. فكونك رجلاً ناضجًا، تقع بالتالي على عاتقك مسئولية وضع الحدود في العلاقة بينك وبين ابنتك. فمن واجبك كأب أن تمنح ابنتك الحنان الذي تحتاجه. ولكن في الوقت نفسه، فلتُعلم ابنتك أن تتعامل معك باحترام وأن تتزين بالحياء أمامك، ولكن دون أن تتباعد بينكما الفجوة بحيث يتحول الحب السامي الذي يربط بين الأب وابنته إلى رهبة ينقبض لها قلبها فتُحرم من ضرب من ضروب الحب لا يستطيع أحد غيرك إمدادها به.

إن معاملة الأب مع ابنته لا بد وأن يعلوها الحياء والتقدير والاحترام وتحدها الضوابط. كذا، من الواجب أن يكون ذلك الاحترام متبادلاً، فيحترم الأب رغبات ابنته وما لها من كيان وشخصية مستقلة لا شك في إسهامه في تشكيلها. وسيعينه على ذلك شفافيته مع نفسه ومعرفته لها ولما يتسم به من نقاط قوة وضعف.

ضوابط العلاقة بين الأم وابنها

ينبغي أن تضع الأم أيضًا حدودًا بينها وبين ابنها، ولا سيما في المرحلة التي يبدأ فيها الطفل في فهم الاختلافات بين جسمه وجسم أمه. ففي هذه المرحلة، يجدر بالأم ألا تسمح لابنها أن يرى جسمها اعتقادًا منها أنه ما زال صغيرًا.

عمل المرأة وأثره على الأطفال

إن خروج كلا الأبوين للعمل وخاصةً الأم ليس بالأمر الهين. فغالبًا ما تُسأل الأم التي تشغل منصبًا مسئولاً في المؤسسات عن مدى تأثير عملها على أبنائها. وبالطبع لا يُوجه مثل ذلك السؤال إلى الوالد مهما بلغ حجم مسئولياته. وهذا وضع مجتمعاتنا منذ قديم الأزل، لذا فخطابي في هذا القسم موجه بصفة خاصة إلى الأمهات – لكن هذا لا يعني استبعاد الأب تمامًا عن كل هذه الأمور.



عليكِ أن تسألي نفسك أولاً عما إذا كانت الحكمة تقتضي خروجك للعمل تاركةً طفلكِ الذي لم يتجاوز خمس سنوات بعد في إحدى دور الحضانة مهما بلغت درجة النظام والضوابط التي تتحلى بها تلك الدار. هل فكرت يومًا فيما سيشعر به طفلكِ إزاء ذلك؟

هناك العديد من الأمور التي يجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار في هذا المضمار. هل لا تزال لديك الرغبة في مواصلة العمل بعد أن صرت أمًا؟ هل تواجهين ظروفًا ماليةً تفرض عليك هذا الوضع أم أنك لا تريدين أن يُنظر إليك نظرة ربة البيت غير المتحررة؟ أم أنها وسيلة تجدين فيها متعة كبرى؟ أم أنك تفضلين المكوث بجوار طفلك؟ فإذا رجّحت كفة خروجك للعمل – فما هي ساعات العمل التي تناسبك؟

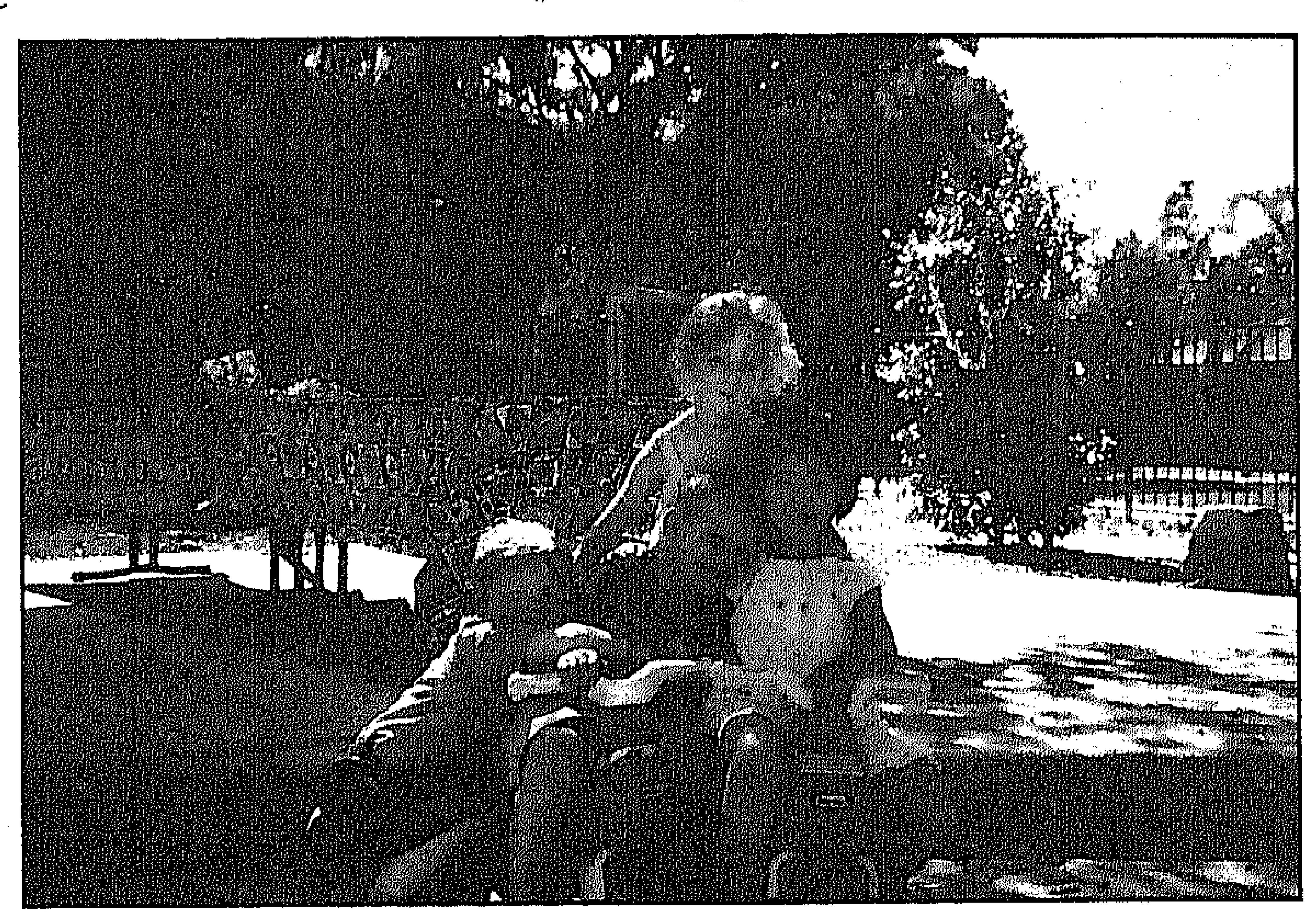
أذكرك بالقاعدة القائلة إنه عادةً ما تنعم ذرية الآباء السعداء بالسعادة أيضًا. إن كنت لا ترضين بدورك كأم، فإن ذلك سينعكس على أبنائك، وسوف تلمسين ذلك بنفسك في حياتك اليومية. إذا كنت تحبين عملك، وكثيرًا ما ينتابك شعور بأن رعاية ابنتك تجعلك أمةً لها كلما مكثت معها، فلتفعلي شيئًا حيال ذلك. فيمكنك مثلاً أن تبحثي عن جليسة أطفال ماهرة تأتمنينها علي طفلتك أثناء غيابك. على أن تكون محبة لعملها، فذلك أفضل بكثير من بقائك معها في البيت ساخطةً على هذا الوضع فتصرخين في وجهها لتأكل وتلبسينها الحفاضة في غضب. ليس من "الطبيعي" مطلقًا، بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان، أن تمكث الطفلة مع أمها الساعات الطوال وهي في معزل عنها. وقديمًا، كانت تقوم "مجموعة" من النسوة على رعاية الأطفال وإطعامهم، هذا إلى جانب قيامهن ببعض الأعمال المنزلية المهمة. ساهم هذا الوضع في تخفيف الحمل الملقى على كاهل الأمهات العائلات لأسرهن وفي ترك فسحة من الوقت يكتسب فيها الطفل المزيد من الخبرات والمعرفة الاجتماعية، وكذا يحظى بمن يرعاه ويسهر على راحته ويلعب معه في كل وقت وحين؛ هذا إلى جانب وجود أمه إلى جواره في حالة حدوث أي أمر طارئ.

انتشرت ظاهرة قيام الأم بتربية الأبناء بمفردها. وخرجت الكثير منهن للعمل، سواء طواعيةً أو رغمًا عنهن، لحاجتهن إلى المال. وفي أي من هاتين الحالتين، فلن تؤثر حياتكِ العملية بالسلب على طفلكِ إذا اعتاد على المكوث مع شخص يقوم على رعايته والاعتناء به بصفة مستمرة انبعاثًا مما يُكنه له من حبٍ وعطف وحنان وليس كنوع من تأدية الواجب فحسب.

خيارات المرأة العاملة للعناية بطفلتها

إذا غلب عليك الظن في أنكِ ستحتاجين يومًا ما إلى من يعتني بطفلتك في أي من مراحل عمرها المختلفة أو كنت موقنةً من ذلك، فربما تكونين في حاجة إلى تسجيل اسمك في عدد من دور الحضانة قبل هذه المرحلة بفترة – بل هذه الأيام، وإن كنت لم تنجبي طفلتك بعد! وعلى كلٍ، فمهما كانت تلك المرحلة فعليك بالتحقق مما توفره تلك الدار من سبل تسهم في رعاية الطفل وإسعاده. قبل ذهابكِ إلى تلك الدار، قومي

بتدوين الأشياء التي تعتبرينها ضرورية في أي دار للحضانة، ثم دققي النظر عند ذهابكِ لتعرفي ما إذا كانت هذه الدار ستوفر ما ترغبين فيه أم لا. هناك بعض الأسئلة العامة والأساسية يجب أن تضعينها في اعتباركِ، ومنها: ماذا كان انطباعكِ عن الأطفال هناك؟ هل بدت عليهم أمارات السعادة والنشاط والمرح؟ كيف ترين معاملة العاملين للأطفال هناك؟ هل ترغبين في أن تكوني أحد أطفال هذه الدار نفسكِ؟



إذا كنت رافضة لفكرة إلحاق طفلتك بأي من هذه الدور، فهناك خيار آخر وهو أن تودعيها لدى إحدى الأسر التي ترعى عددًا صغيرًا من الأطفال (خمسة أو ستة تقريبًا) في بيتها صباحًا. يمكنكِ أيضًا الاستعانة بجليسة أطفال أهلاً للثقة لتأتمنينها على طفلتك، على أن تأتي لمنزلك وبذلك تجنبين طفلتك التعرض للاضطرابات اليومية للحياة العملية بإيقاظها من نومها فزعة كل يوم لتهرعين بها إليها. لا شك في أن ذلك سيكلفكِ مبلغًا باهظًا، لكنك إذا أردت الحق، فإن تلك الأم البديلة جديرة بالحصول على قدر معقول من المال لما تسديه إليك من تمام الرعاية بطفلتك. راقبي عن قرب طبيعة العلاقة بينها وبين طفلتك قبل أن تعهدين لها بتلك المهمة مع إعطائهما قدرًا من الوقت ليعرف كل منهما الآخر. فإذا كونا علاقة مستقرة شبيهة بتلك التي تربطها بجدتها أو عمها أو عمتها، فيمكنكِ عندئذ الذهاب إلى عملكِ وأنت تنعمين بصفاء الضمير وراحة البال وتشعرين بالاطمئنان على طفلتك.

من اللطيف أن يتمكن الأب من الاعتناء بطفلته أثناء غياب الأم. ولكن هناك العديد من العوامل التي اتحدت لتعيق نجاح مثل ذلك الأمر منها:

- رفض الكثير من الآباء التخلي عن عملهم والمكوث مع أبنائهم بالمنزل
- خلو العديد من الوظائف من إمكانية العمل بنظام الدوام غير الكامل لمن يرغب في تقليل ساعات عمله
- زيادة أجور الآباء في الغالب عن الأمهات ومن ثم يصعب على الأسرة الاستغناء عن هذا القدر الأكبر من الدخل الأسري

في كثير من الأحيان، يقضي الوضع المالي للأسرة عدم إمكانية وجود خيارات متعددة أمامها للعناية بأطفالها. وهذا أمر يدعو إلى الشفقة؛ لأنه يجعل الكثير من الأسر الآن في المجتمع تعاني من غياب دور الأب، وهو الأمر الذي من الممكن أن يمتد ليشمل أجيال المستقبل أيضًا.

كذلك، فإن من بين الصعوبات التي تواجه الكثير من الآباء اليوم هو عدم قدرتهم على رؤية بعضهم بعضًا إلا لساعات قلائل من اليوم، وهذا يتطلب منهم بذل المزيد من الجهد لكي لا تمتد المعاناة لتشمل العلاقة التي تربطهما معًا.

قد تفضل بعض النساء أداء عملهن دون الخروج من المنزل – الأمر الذي صار ممكنًا في بعض الوظائف بفضل التكنولوجيا الحديثة. قد يكون ذلك حلاً لمشكلتك إذا تمكنت من تحديد (وتقنين) ساعات عملك ومن وضع قواعد لفترة العمل وأخرى للمنزل والالتزام بها. لكنك إذا لم تتمكني من ذلك، فستعانين أنت وطفلتك بدايةً، ثم تمتد المعاناة لتهدد البنيان الكلي للأسرة. يتمثل سبب معاناة طفلتك في افتقارها إلى البيئة الصالحة التي تعينها على تنمية مهاراتها المختلفة في جو يسوده الحب والحنان تشعر فيه بالسعادة، فضلاً عن افتقادها لصديقات يشاركنها اللعب. بينما ستعانين أنت لعدم قدرتك على إنجاز عملك لكثرة الاضطرابات التي تتعرضين لها بين الحين والآخر. ويرجع سبب شقاء الأسرة إلى عدم وجود معالم محددة تميز الحياة الأسرية والحياة العملية، فقد امتزجا معًا.

خيار المكوث في المنزل

إذا كنت لا تسأمين من توقفك عن العمل بين كل حين وآخر لاعتقادك بأنك بذلك تضمنين تواجدك الفعال بين أفراد أسرتك باستمرار، فلتحرصي على ما تمتلكينه من صبر ومثابرة وعزيمة تعينك على الاستمتاع بتلك الفتـــرة مـــن فتـــرات حياتـــك! ستتمكنين من القيام بالكثير من الأعمال الإبداعية تشغلين بها وقتك مثل: الطهي أو صناعة الألعاب أو حياكة الملابس أو تزيين منزلك أو الكتابة أو الرسم أو التصوير أو ممارسة موهبة ما. كما يمكنك إقامة صداقات مع من حولك من الجيران ممـــن لديهم أطفال صغار مثلك. ستستمتعين أيضًا ببقائك بجوار ابنتك لامسة التقدم الـــذي تحرزه أثناء مراحل نموها المختلفة. لا تستجيبي لمن يصف مكوثـــك فـــي البيـــت بجوار أطفالك بأنه نوع من الرجعية أو بأنك بذلك تخاطرين بحياتـــك المهنيـــة – فهناك الكثير من النساء قمن بذلك قبلك.

من متع هذه الدنيا أن ينعم المرء بالعيش مع أبنائه. استمع إلى العالم الأسترالي الشهير "ستيف بيدولف"، المتخصص في الطب النفسي للأسرة، الذي ثـــار ثـــورة عارمةٍ ضد من يعهد إلى أناس أغراب بالقيام على رعاية أبنائه. كان يتعجب كيف نكون آباء لأطفالنا ونحن نعهد لأشخاص لا تربطهم أية صلة بأطفالنا بالاعتناء بهم؟ هل أصبحنا مثل طيور الوقواق التي تقوم بوضع صغيرها في عش طائر آخر؟

المال ليس السبب الوحيد لشقاء الأبناء

تتحكم الأوضاع المالية في نمط حياة معظم الناس، لكن ليس من العدل إلقاء تبعة كل مشاكل الأطفال والأسر على اضطرار الكثير من النساء إلى الخروج للعمـــل. (وعلى كل، لا يمكن أن يكون ذلك النمط المادي لحياتنا بلا بدائل تحل محله، كمـــا أننا نحن المسئولون عن نهج حياتنا، سواء أكنا آباءً أم لم نكن). مـــن الممكـــن أن يتعرض الأبناء إلى سوء المعاملة والإهمال على الرغم من وجود الأم بالبيت، ولا سيما إذا فُرضت عليها الكثير من الواجبات التي يصعب عليها إنجازها على الوجه الأكمل. من بين خيارات رعاية الأطفال السالف الإشارة إليها إنقاذ الكثير من هؤلاء الأطفال في مثل هذه الأسر. علينا أن نسأل أنفسنا أي نوع من الثقافات تلك التـــي دفعت هؤلاء الآباء للتصرف بمثل هذا التطرف. إننا ندفع الثمن الغالي لما وصـــلنا إلى ما أسميناه بـــ "الحضارة".

من ناحية أخرى، يحمل الآباء غرس الحضارة الجديدة. فأبناؤنا هم مستقبلنا. فما المهارات التي يحتاجون إليها؟ وما أفضل البيئات الصالحة لتنمية هذه المهارات؟

اتبعي ما يُمليه عليك قلبك بشأن عودتك إلى العمل أو المكوث في البيت، إذا سمحت لك ظروفك المالية بذلك. فكري في طريقة تنظم منهج حياتكِ لتنعمي بأعلى قدر من الرضا والراحة والطمأنينة بها. كيف ترين شكل هذه الحياة؟ اطرحي ما قد يُثار من مجادلات حول هذا الأمر جانبًا واسبحي في بحر هذه الحياة المثالية التي نسجتها من وحي خيالك. قومي بكتابة العناصر التي ساهمت في تشكيل هذا النمط لحياتك أو ضعيها في صورة رسم بياني إذا بدا هذا الأمر مألوفًا بالنسبة إليك. حاولي أن تَحيي بذهنكِ في هذه الحياة – هل ستُفلح؟ هل هذا ما كنت ترغبين فيه؟

قومي بمناقشة ذلك الأمر مع من تريدين أن يُشاركك الرأي في القرار الذي ستتخذينه حيال ذلك. حاولي أن تجعلي من هذه الحياة التي قمت بنسجها في ذهنك حياةً حقيقية على أرض الواقع بصورة تدريجية.

أرض الأحلام

أحلم أن أتمكن من قهر العزلة عن طريق العيش في تضامن وتآلف مع الآخرين. تحيا الأسر الشابة، في حلمي هذا، معًا في ترابط وتآزر، حيث يلعب الأطفال معًا ويتحرر الأبوان العاملان من العزلة الأسرية التي يعيشانها. يتعاون الجميع لإنجاز المهام المنوطة بهم داخل المنزل وخارجه. يعمل بعض الآباء والأمهات خارج هذا المجتمع، بينما يقوم آخرون بالاعتناء بالأطفال. ينتمي بعض العزاب والمتزوجون الذين لم يُرزقوا بأطفال بعد إلى هذه الجماعة الممتدة حيث يقومون بمهام تتوافق مع ميولهم. كما ينعم الأطفال بوجود العديد من الأجداد ولا يقتصر الأمر على جدين فقط، ويتسنى لهم الاقتداء بالكثير ممن هم أهل ليكونوا خير أسوة لغيرهم ومن ثم يتعرفون على الكثير من أنماط الحياة وقيمها المختلفة. يتم تناول المشكلات والأزمات في هذا المجتمع وحلها بطرق بناءة. يتطوع الجميع هناك بما لديه من مهارات وتمتد يد العون إلى أي منهم إذا ما احتاجوا إليه. إن الوصول إلى العيش في ظل مجتمع إنساني هو ثمرة هذا السيناريو.

الخلاصة

- في مرحلة الرضاعة والحبو، يفوق معدل نمو البنات جسديًا وانفعاليًا وفكريًا نظيره لدى البنين.
- لا تتهري ابنتك لمحاولتها اكتشاف جسدها ولكن عظيها برفق.
- من الأهمية بمكان أن نحافظ على تلك الفجوة بين الأجيال في التعامل بين الآباء والبنات – أو بين الأبوين وأطفالهما بصفة عامة.
- عند التفكير فيما إذا كنت ستستمرين في مزاولة عملك بعد أن صرت أمًّا أو في التوقيت المناسب لذلك، تذكري دومًا أنه غالبًا ما تنعكس سعادة الأبوين على أبنائهم فتهبهم السعادة أيضًا.

قصة شخصية ومحببة إلى قلبي – تجربة "مندي"

اصطحبت ابنتي، "كاتي"، في زيارة لإحدى حدائق الحيوان. نظرنا من خلف الجدار الأسمنتي إلى بيت الفيل. كانت "كاتي" في الثانية من عمرها وكنت أحملها على ذراعي الأيمن. كانت هذه الحديقة تسمح بإطعام الحيوانات فأمسكت بإصبع من الموز ولوحت به بداخل بيت الفيل الذي توجه إلي.

أعطيتها إياه – وكنت موقنة من أنها أنثى – فقامت بإدخاله إلى فمها فاستلذته ومدت خرطومها طالبةً المزيد. كان معي الكثير من الموز ولكنني كنت أرغب في استكشاف ذلك الخرطوم العجيب أولاً. كان يشبه المجس الكبير وكان يغطيه القليل من الشعر الخشن وبه الكثير من التجاعيد. ملّست عليه ونظرت داخل ذلك الأنبوب المجوف – الذي يشبه النفق الطويل الضيق. ثم نفخت فيه نفخةً خفيفة ودغدغتها وربت عليه متعجبة من مدى مطاطيته وقوته، مندهشةً من مدى صبر صديقتي الجديدة على مداعبتي لها.

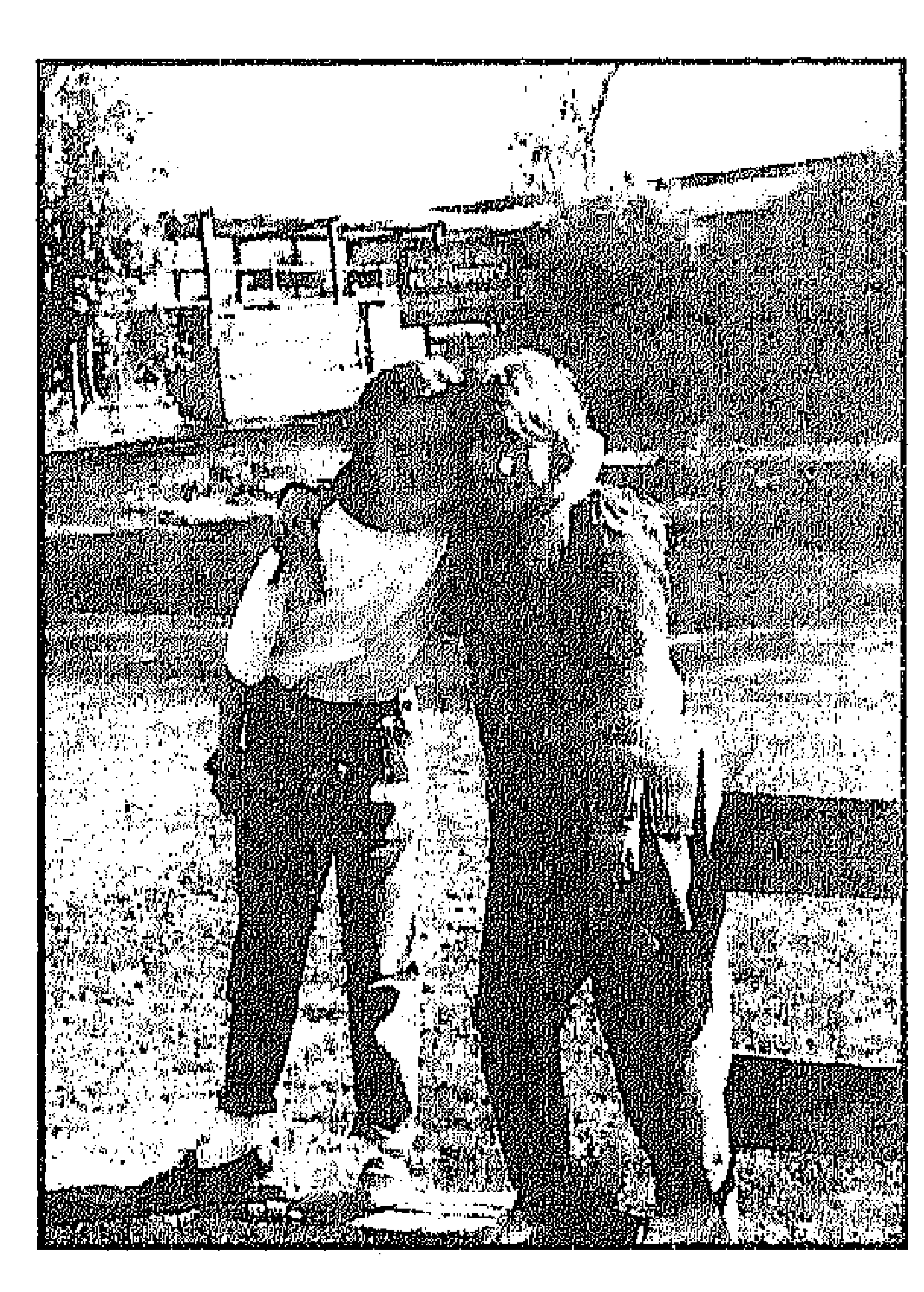
فجأة، مدت خرطومها ولفته حول رسغي الأيسر. انتظرت للحظة ثم حاولت جذب ذراعي منها برفق. واستخدمت أنثى الفيل مثل هذا القدر من القوة في جذبي نحوها، مدخرة ما تمتلكه من قوة هائلة – كنت أعلمها. وقفت للحظة أفكر قائلة لنفسي: "لقد أوقعت نفسي في قبضة قوة هائلة من قوى الطبيعة نتيجة مضايقتي لها ...". نظرت إلى "كاتي" التي كانت تحدق النظر إلي وأحسست بما كانت تحمله تلك النظرة من الفزع. ألقت أنثى الفيل ببصرها إلى "كاتي" ثم أطلقت سراحي. تساءلت عما إذا كانت تذكرت أنها أم، بها من العيوب ما بنا جميعًا.

ثم طلبت مني "كاتي" إطعام الفيلة ثانية. فتنفست الصعداء وأطعمتها الحزمة بأكملها.

الفصل الرابع
تعزيز الجانب الوجداني لدى الفتاة

تحدثنا في الفصلين السابقين عن كيفية إدارة بعض الجوانب المادية الملموسة في حياة الأبوين. والآن سنسلط الضوء على العالم الداخلي للفتاة، ولا سيما أحاسيسها المفعمة بالحيوية والفاعلية والنشاط. في البداية، سنتعرف على كيفية مساعدتها لتشعر بقيمتها، فضلاً عن كيفية تأمينها لما تجده في نفسها من مشاعر وأحاسيس.

اهمية اعتداد الفتاة بنفسها



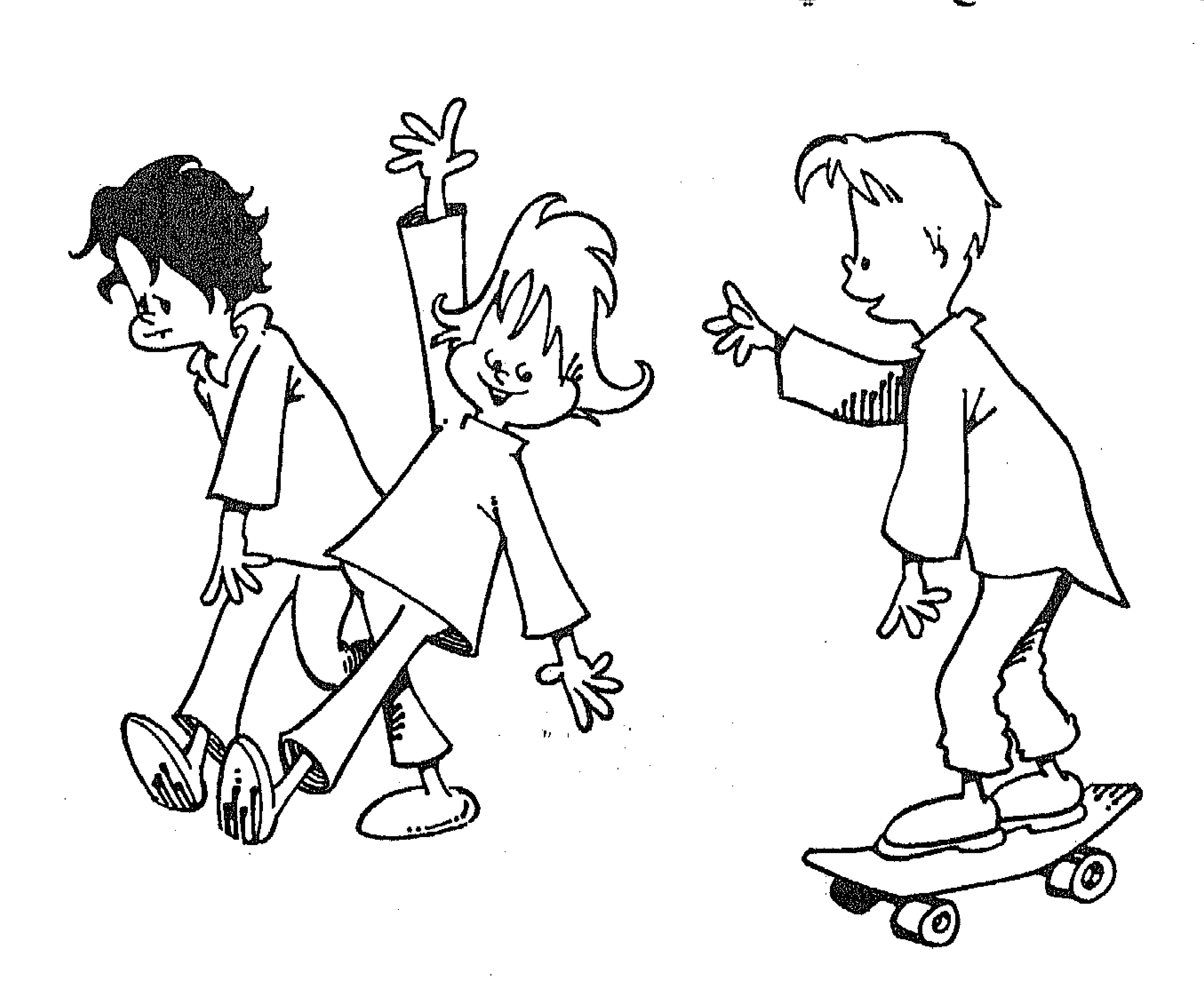
من أفضل سبل الحماية التي يحصن بها الأبوان ابنتهما هو أن يجعلاها تعتد بنفسها، أي أن تدرك أهميتها وقيمتها في الحياة، بصرف النظر عن مظهرها وقدراتها ومستوى أدائها؛ حيث إن ذلك يمكنها من الدفاع عن نفسها وعما لها من حقوق. بالطبع، يمكن لأية امرأة أن تقع ضحية للعنف، لكن أثبتت الإحصائيات ندرة حدوث ذلك – كما تقل هذه النسبة بين النسوة اللاتي يتمتعن بثقة قوية في النفس (انظر المربع اللاحق).

عندما كنت طفلة، كنت ألعب مع أصدقائي لعبة كانت تعرف باسم "من يخشى الذئب الشرير الضخم". حيث كانت مجموعة من الأطفال تقف في صف ويلقون ذلك السؤال على الصف الذي يجابههم ويجيب ذلك الصف بعدم وجود من يخشى ذلك الذئب. فيقول الصف الأول: "ماذا لو أتى؟" فيجيب الآخر: "فليأت إذن!"

هنا، كنا ننطلق متجهين إلى منطقة الفريق الآخر لكن دون أن يُمسك بنا من قبل أفراده. لكن مع الأسف انقرضت هذه اللعبة، ولكن الأطفال، الذين لا يزالون

يمارسونها في بعض المناطق، لم يُحرموا من المرور بتلك التجربة الممتعة والمثيرة: بأن تجازف وتتمكن من الظفر بالفوز وتصل إلى مرماك بأمان. إذا كانت ابنتك تزاول إحدى الرياضات الجماعية، فهي تمر بتجربة مشابهة لتلك.

على الأبوين إعانة ابنتهما على التعبير عن مشاعرها، وإن كانت مشاعر مذمومة مثل الغيرة وتقلب المزاج والغضب. إن الشدة ليست صفة مذمومة على وجه الإطلاق، فهي تعيننا على الدفاع عن أنفسنا وإثبات وجودنا في الحياة. تستشعر كل النساء هذه المشاعر ومن الواجب أن يدعنها حرة وألا يقيدنها! قديمًا، لم يكن يُترك للبنت فرصة أن تدافع عن نفسها أو أن تتحدث بصوت عالٍ أو أن تكون عاطفية إلا نادرًا. وهذا الوضع يعود بالضرر على صحة الإناث؛ فقدرة المرء على التعبير عن نفسه من المتطلبات الأساسية لينعم بالصحة الجيدة. كما أن عليهما تعليم ابنتهما أن لها الحق في التصرف بحرية ورفض ما لا يروق لها من الأمور. تمتد هذه القاعدة إلى أبسط الأمور فإذا رفضت الابنة تقبيل أحد والديها أو الجلوس على حجره، فعليه ألا يلح عليها في طلبه.



مخاطر الحماية المبالغ فيها

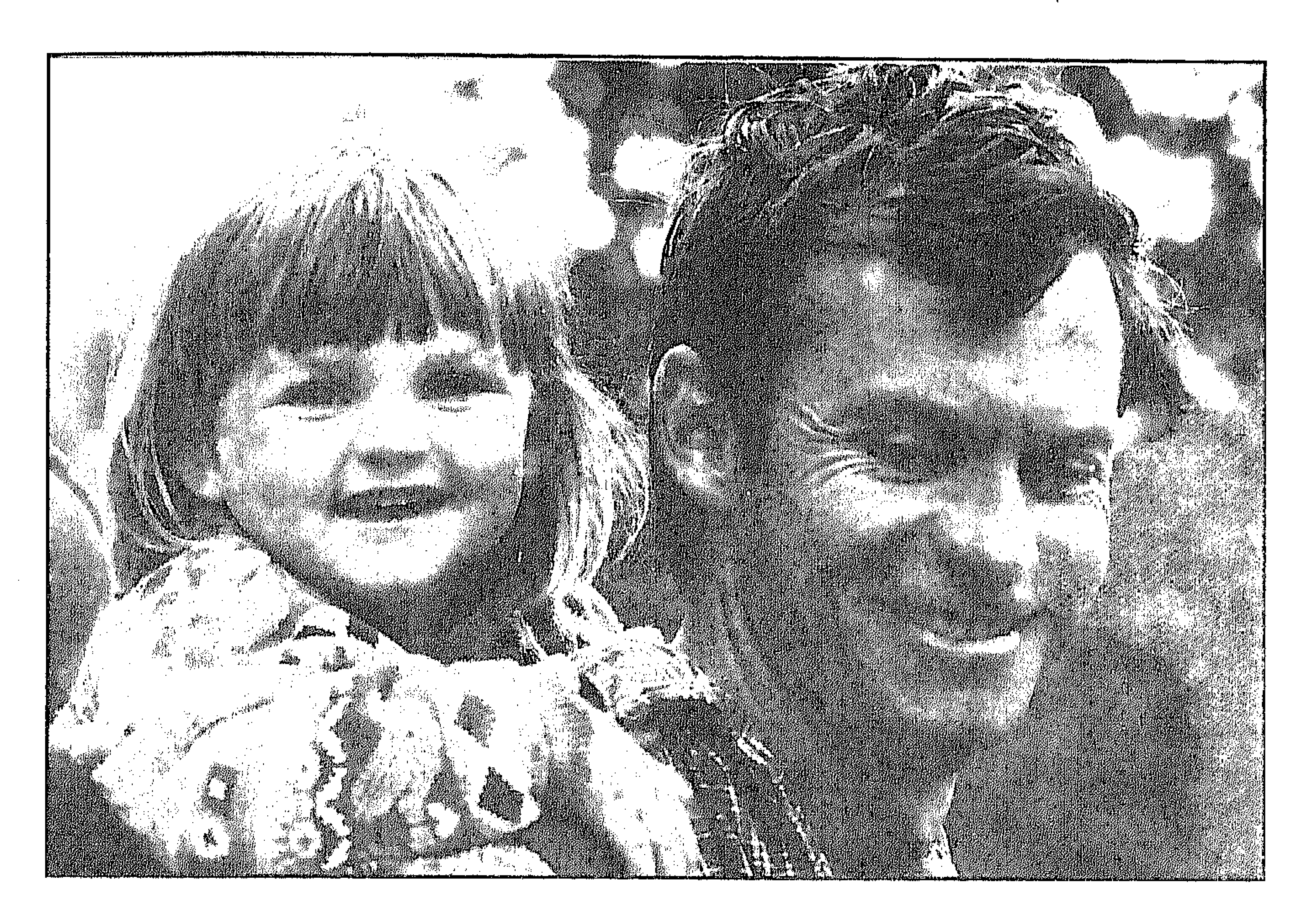
يصاحب الكثير من الآباء بناتهم إلى المكان المراد ذهابًا وإيابًا؛ خوفًا من أن يقعن ضحيةً لإحدى صور الاعتداء. على الرغم من أن ذلك يبدو معقولاً للغاية بل وضروري في كثير من الأحيان، فربما يمكنهن في أحايين أخرى المشي في أمان أو ركوب إحدى وسائل النقل العام. ففي الحقيقة، لن يتمكن الآباء من حماية بناتهم من كل المخاطر التي تحفهن في هذا العالم، ومن ثم، فمن الأحرى أن يعدوهن للتعامل مع العالم من حولهن دون رقيب. تتمثل إحدى طرق إعدادهن في تعليمهن كيفية الصراخ والركل والدفاع عن النفس. إن ما نفرضه من موانع على بناتنا قد يعرضهن إلى مخاطر تفوق تلك التي قد يواجهنها. والدليل على ذلك أنه عندما قامت مجموعة من العلماء بالتقاط صور لبعض المشاة العاديين أثناء تجولهم في الشارع وعرضها على مجموعة من المجرمين ليستخرجوا من هو أصلح شخص لأن يكون ضحية، كانت النتيجة بينة: فقد قاموا باختيار نفس الأشخاص. وكان أبرز ما يميز هؤلاء الضحايا هو تعبيرات جسمهم المقننة، التي توحي بالضعف والتردد ونقص ثقتهم بأنفسهم.

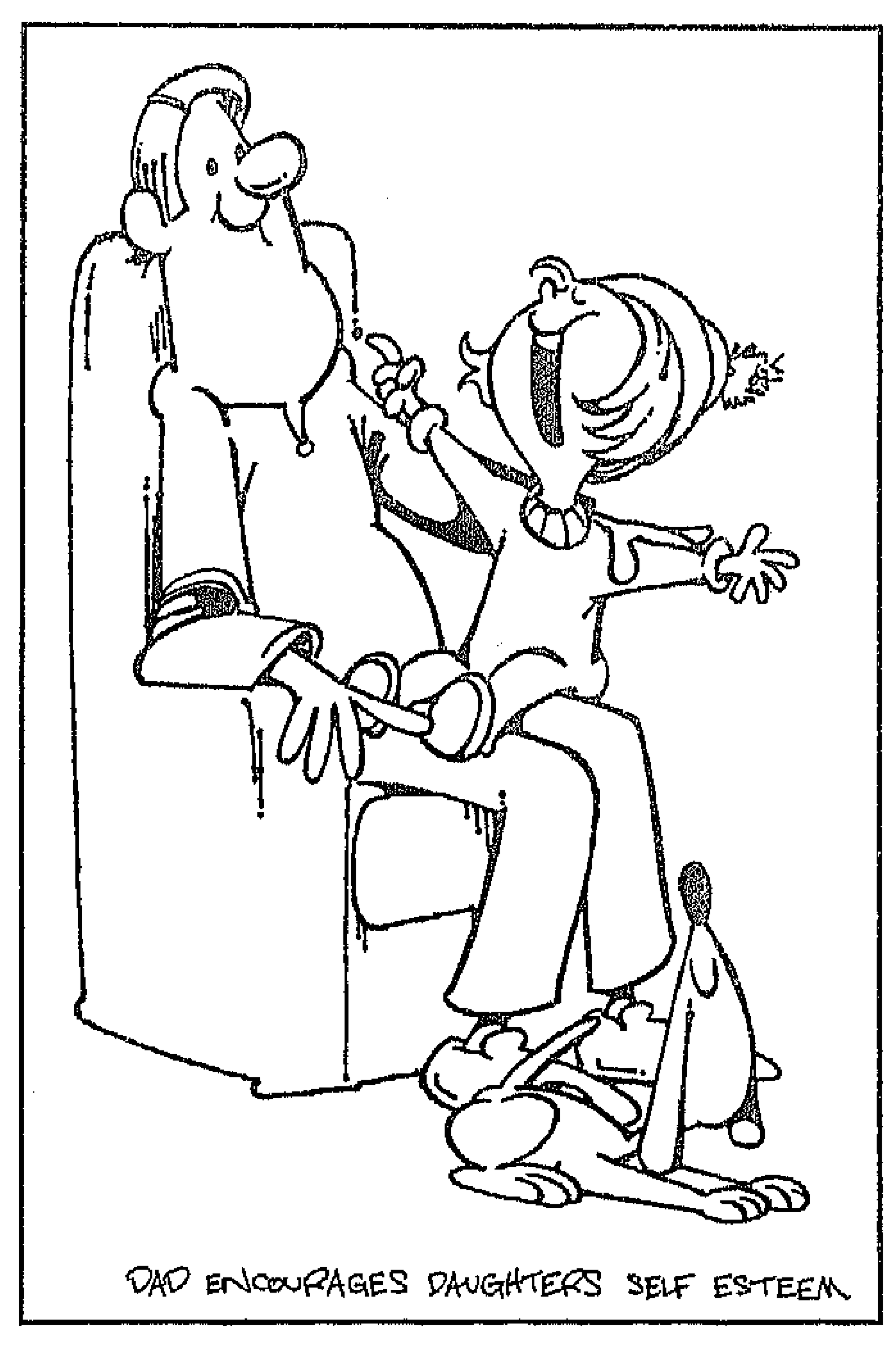
إن أفضل سبيل يحمي به الأبوان ابنتهما من الخوف والخطر تعزيز ثقتها واعتدادها بنفسها. يوجد الكثير من الطرق التي تعينهما على غرس تلك المشاعر بداخلها، والتي يمكن أن يسلكاها منذ اللحظة الأولى من ولادتها.

دور الأب في تنمية اعتداد البنت بنفسها

يمكن للأب أن يسهم بقدر كبير في اعتداد البنت بنفسها. فشعور البنت بحب أبيها وباحترامه وبتقديره لها يؤثر على شخصيتها بصفة جذرية. جدير بالذكر أن ابنتك في حاجة إلى أن تلمس ذلك الحب والاحترام في تصرفاتك - فالكلمات التي لا تدعم بالأفعال ما هي إلا نوع من "الضجيج الأجوف". فالأب الذي ينعت ابنته بالمدهشة والرائعة، ولكنه في الآن نفسه يسألها لماذا لم تحصل إلا على تقدير مقبول في مادة اللغة الإنجليزية ولماذا لم تستطع تحقيق مستوى أعلى، قد لا تحظى كلماته بشيء من المصداقية لدى ابنته. امكث مع ابنتك لبعض الوقت، عرفها ما هي مواطن الإنجاز التي أحرزتها في شيء ما وعلمها الأشياء التي لا يستطيع أحد سواك

تعليمها إياها. لا يهم نوع مهاراتك الخاصة: فمهما كانت هذه المهارات، فمن المؤكد أن ابنتك ستقوم باستخدامها.





تجربتي مع والدي

بوسعي أن أقول ما الأسباب التي جعلتني أشعر بحب أبي لي ولأخي. لقد كنا نستشعر فيض حبه لنا وعطفه وحنانه علينا من أقواله وأفعاله ونظراته وهمساته لنا. كان يحتفظ بالرسومات التي كنت أخطها في طفولتي ويعتني بها كما لو كانت كنوزًا ثمينة. وكثيرًا ما كان يصطحبني في جولاته ممسكًا بيدي، ولا أزال أذكر تلك المشاعر الرقيقة التي كانت تغمرني في تلك اللحظات حتى يومنا هذا.

لا أزال أحتفظ بما كان يرويه لي من الحكايات والقصص. ولا تزال ذاكرتي زاخرةً بالكثير من المعلومات التي كان يسردها لي عن الحيوانات والنباتات. كان يسمح لي ولأخي الأصغر أن نجلس معه في مكتبه بهدوء أثناء أدائه لعمله. ولطالما أشعرنا ذلك بأهميتنا. ولا يزال عقلي محتفظًا بتلك المشاهد التي كان يجتمع فيها أبي معنا ليطربنا ببعض الأغاني ويلعب معنا.

وبعد مرور بضع سنوات، كان يحاول مساعدتي لحل المسائل الرياضية – لكن للأسف لم يفلح ذلك الأمر معي. كما كان يكتب مقالاتي على الآلة الكاتبة ويحتفظ بها. كان يذهب للتحدث إلى أساتذتي في المدرسة. وكان دومًا على أتم الاستعداد للإجابة على أسئلتي أو البحث عن إجابات لها. كما كان يحميني من أي خطر يهددني، وكثيرًا ما كان يمدني بآرائه في أمور شتى دون أن أسأله. لم أكن دائمًا أشعر بالرغبة في الإنصات إليه بل وفي بعض الأحيان كنت أتأفف من ذلك. واليوم أدركت قيمة هذه الأشياء.

أهمية تشجيع البنت منذ الصغر

إن فرصة الأبوين في تعزيز اعتداد ابنتهما بنفسها قائمة حتى وهي لا تزال تحبو. ليس عليهما المسارعة لمساعدتها إذا تعثرت في القيام بشيء ما – لكن عليهما تركها تحاول إيجاد الحل بنفسها بل وتكرر المحاولة. مثلاً، عندما تحاول رص المكعبات فوق بعضها، فسينهار البرج مرارًا إلى أن تعرف المستوى المناسب لارتفاعه. (ومن الفوائد التي قد تكتسبها الابنة من خلال ممارستها لهذه اللعبة هي تعزيز قدرتها على تصور الفراغ.) كما أنه من الطبيعي أن تسقط مرارًا قبل تمكنها من المشي بمفردها – فليس على أي من الوالدين إعانتها على الوقوف بل عليهما

تركها كي تحاول مرارًا وتكررًا وسوف تتمكن في النهاية من إحراز مرادها. فالأطفال الصغار، إناثًا كانوا أم ذكورًا، بحاجة إلى خوض مثل هذه التجارب؛ التي تعزز من ثقتهم بأنفسهم.

على الأبوين ملاحظة أفعال ابنتهما محاولين اكتشاف ما يروق لها من الأمور وما تفضله وما تتميز فيه. كما عليهما تشجيعها على ممارسة الأشياء التي تدخل البهجة والسرور إلى قلبها – وحثها على أن تخوض التجربة مع ما هو جديد. ويجب أن يدركا أن مهما بلغ قدر تشجيعهما لها، فإنهما لن يستطيعا تغيير شخصيتها المتحفظة إلى شخصية مغامرة جريئة – كذلك لا يمكن تغيير شخصية الطفلة الجريئة وجعلها متحفظة – لأن هذا أيضًا سيبوء بالفشل.

ستشعر الابنة بمدى حب والديها لها وبقدرها وبقيمتها عندهما عندما يعتنيان بها ويكثران من حملها والتربيت عليها وعندما يخاطبانها ويصغيان إليها وعندما يأخذان احتياجاتها على محمل الجد. ويتنامى شعور الفتاة بالاعتداد بالنفس عندما تشعر بما يكن لها أبواها من حب مطلق غير مقيد بشروط، حب لكونها أهلاً لذلك لأنها إنسانة دون دخل للمظهر ولا للتصرفات في ذلك.

بذلك يتزايد مقدار اعتداد الفتاة بنفسها حتى لو أخفقت في فعل شيء ما – أو حتى إذا لم تكن تتسم بالمرح الذي كان يتمناه أبواها، أو إذا كان مستوى أدائها سيئًا أو كان شكلها يختلف عما توقعا لها. ستتعزز ثقتها بنفسها ما دامت تلمس بوضوح حب والديها لها على أية حال تكون عليها.

هنا نتساءل كيف يتسنى للفتاة معرفة مقدار حب أبويها لها. والإجابة تتمثل فيما تلمسه من مظاهر اعتنائهما بها واستعدادهما لتكريس معظم وقتهما بل وكله لها، بالإضافة إلى ما يظهرانه من اهتمام بما تقوم به من أعمال وما يعربان عنه من مشاعر جياشة تجاهها. وهذا أمر غاية في اليسر يتحقق بمعاملتهما إياها معاملة صديق صدوق: باحترام وتقدير دون إهدار لكرامتها. فعليهما امتداحها عندما تخط بقلمها أول خط لها. فابتهاجهما لأمر كهذا يكون بمثابة الدافع لها للمواصلة، بل والبدء في محاولة جديدة – فلعلها تتمكن من رسم شكل الدائرة عما قريب! إن كل لحظة يمضيها الأبوان في الثناء عليها خيرًا وفي الشد من أزرها هي خطوة في طريق نموها.

طريقة لعب الآباء مع البنات

طُلب في إحدى الدراسات من بعض الآباء مساعدة أبنائهم في حل بعض ألغاز تجميع أجزاء الصورة (بازل). فوجد أنه إذا ضاق صدر البنين لعدم قدرتهم على حلها، تجاهل الآباء هذا الأمر واستأنفوا اللعب محاولين إيجاد حل للغز. في حين إذا شرعت الفتاة في البكاء، يشرع الآباء في تهوين الأمر عليهن بعبارات على شاكلة: "لا بأس عليك، يا حبيبتي." كما لوحظ أيضًا أن المساعدة التي يقدمها الآباء للبنات غالبًا ما تزيد عن تلك التي يقدمونها للبنين.

إذا خاضت البنات مثل هذه التجارب كثيرًا، فسيكون جهدهن قاصرًا في أية محاولات يخضنها على المدى البعيد – ولن يتوقف الأمر عند هذا الحد بل ستتصرف بعضهن كما لو كن عاجزات عن إنجاز ذلك الأمر. إن محاولة تيسير الأمور للبنات وعدم إتاحة الفرصة لهن لتكرار خوض محاولات شتى إلى أن يصلن إلى حلول لمشاكلهن لا يساعد على بناء اعتدادهن بأنفسهن. عليك أن تساوي في المعاملة بين ابنك وابنتك، فذرها في هذه الحالة تكتشف كيفية رص أجزاء الصورة لتناسب بعضها بعضًا، وستكلل محاولاتها بالنجاح بمرور الوقت، مثل الولد، ومن ثم يتولد لديها الفخر بنفسها.

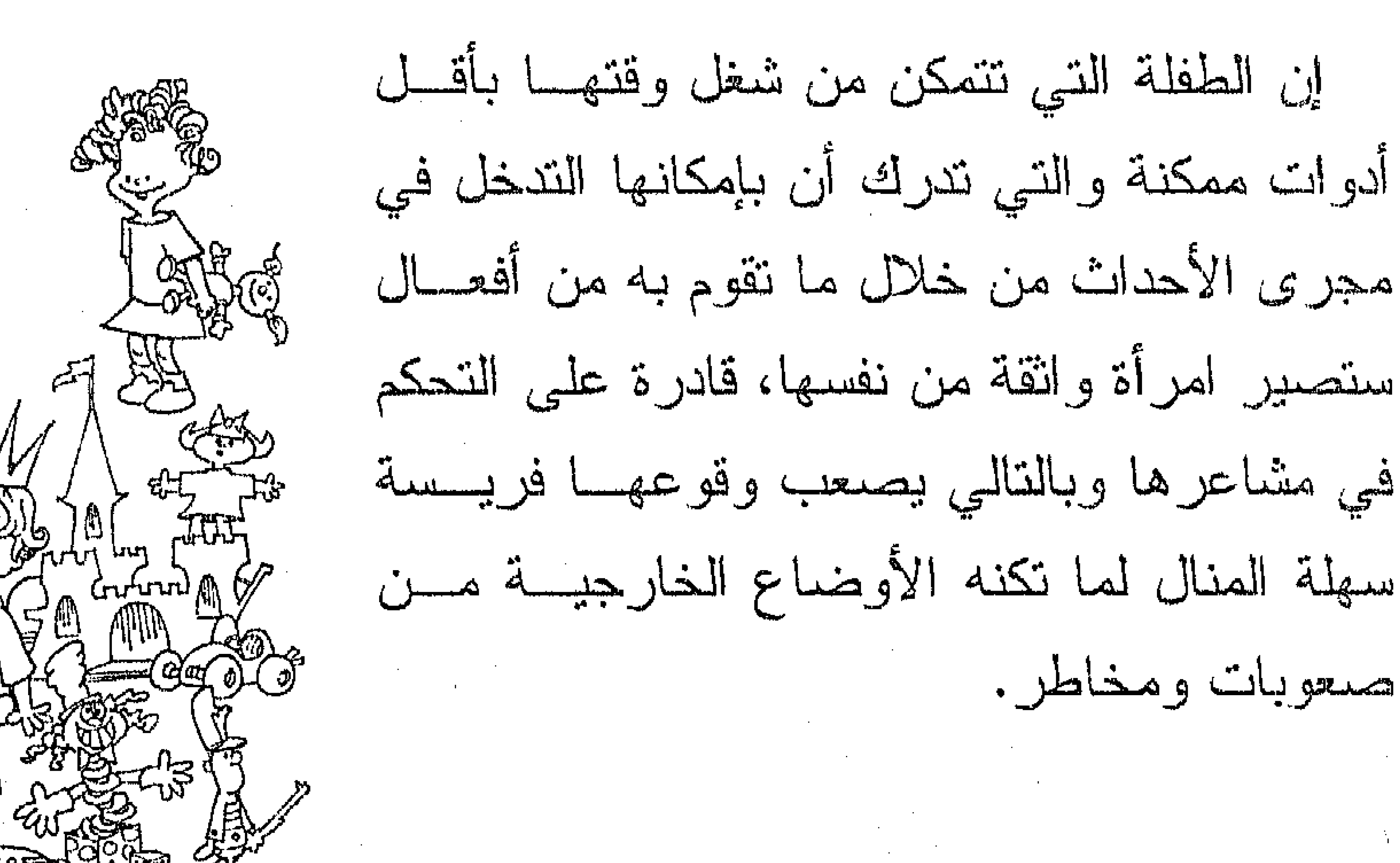
اترك العنان لها لتتخيل وتُبدع

إن ملاحقة الأبناء بالانتقادات وإصدار الأحكام السلبية على تصرفاتهم والازدراء منهم وإطلاق العبارات الساخرة عليهم من السلوكيات الخاطئة التي يتبعها الآباء في تربية الأبناء. إن مثل هذه التصرفات التي تهز من ثقة الطفل بنفسه من الممكن أن تؤدي إلى أضرار فادحة على المدى البعيد. أود في هذا السياق أن ألقي الضوء على المضار التي يسببها التلفاز للطفل. فمشاهدته تستهلك من الوقت الذي كان من الممكن أن يُقضى في ممارسة بعض الأنشطة الحركية التي من شأنها أن تعزز من اعتداد الطفل بنفسه. ومن جانب آخر، فإن فيض الصور التي تظهر على شاشات التلفاز تعيق تشكيله لصور داخلية ينسجها من وحي خياله، ومن ثم فهو يضعف من قدرته على التخيل الذي هو السر وراء كل ذكاء إبداعي.

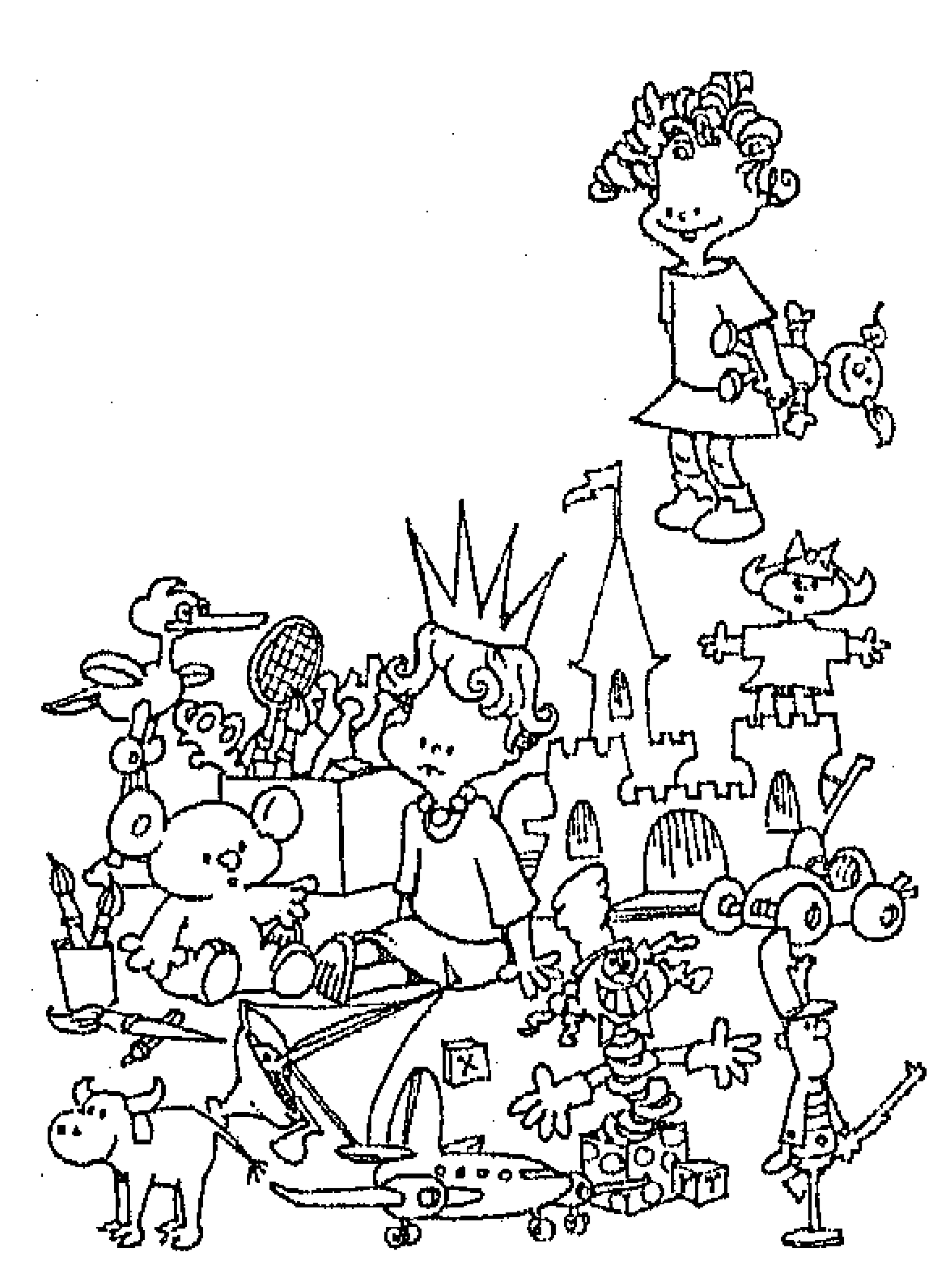
كلما كثرت ممارسة الأطفال للأنشطة الإبداعية، زادت ثقتهم بأنفسهم. ومن هنا تبرز أهمية عدم إعطاء الطفل ألعابًا كثيرة، بل يُفضل أن يقوموا بصناعة أشياء

بأنفسهم والتجريب فيها. كتب المؤلف السويدي "أستريد لندجرين" قصةً جميلةً عن هذا الأمر أسماها "أميرة لا تريد اللعب". تتحدث القصة عن أميرة مدللة ملت العيش داخل قلعتها حيث تحفها شتى ألوان اللعب التي لا تعرف كيفية استخدامها. وعندما وصلت "ماجا"، الطفلة التي تتمتع بخيال خصب وتعرف كيف تلعب بدميتها الخشبية البسيطة، ذاقت الأميرة معها معنى اللعب وما يبعثه من البهجة والمرح في القلوب.

تقوم بعض دور الحضانة بتخصيص أيام للعب الحر. حيث يعرف مدرسو الحضانات ما للأطفال من قدرة على ابتكار أفكار جيدة للعب وعلى اللعب بمهارة فائقة بقطع الأثاث والأوراق والصمغ والمواد الطبيعية مثل الرمل والماء والخشب والصخور.



إن الطفلة التي تتمكن من شغل وقتها بأقل أدوات ممكنة والتي تدرك أن بإمكانها التدخل في مجرى الأحداث من خلال ما تقوم به من أفعال ستصير امرأة واثقة من نفسها، قادرة على التحكم في مشاعرها وبالتالي يصعب وقوعها فريسة سهلة المنال لما تكنه الأوضاع الخارجية من صعوبات ومخاطر.



مشكلة الخوف لدى الأطفال

ينتاب الأطفال الخوف أحياناً. وبينما لا يتوقع أن يعرب الرجال عما ينتابهم من شعور بالخوف، يُسمح للنساء – خاصة البنات – بذلك. ربما يكون ذلك هو السبب وراء إقبال الإناث على التعبير عن مخاوفهم أكثر من الذكور.

أجرى "جيروم كاجان"، أستاذ الطب النفسي بجامعة هارفرد، دراسة مطولة عن مخاوف البنين والبنات – أي أنه خص مجموعة من الأطفال بالفحص على مدار

بضع سنوات فاكتشف أن البنات أكثر خوفًا من البنين. تتماثل ردود أفعال الأطفال الرضع من الجنسين تجاه أي مؤثرات جديدة عليهم مثل الروائح النفاذة أو أي من الألعاب المعلقة المتحركة ذات الألوان الزاهية – حيث ينتابهم الفضول لا الخوف – في حين توجد اختلافات واضحة للغاية بين ردود أفعال كل من البنين والبنات عند بلوغ أربعة عشر شهرًا. يتصف الأطفال شديدو الهيبة – خاصةً من البنات – بسرعة ضربات القلب وبارتفاع معدلات هرمونات ضغط الدم وبسعة حدقة العين وبشدة توتر فرائس الوجه. تشير هذه العلامات إلى نشاط اللوزة – وهي نواة في الجهاز الطرفي للمخ تشبه اللوز – وهي المسئولة عن الشعور بالخوف والتعبير عنه. ونظرًا لما للأندروجين، هرمون الذكورة، من أثر في تهدئة الخلايا العصبية في اللوزة، يظهر البنين قدرًا أقل من الخوف.



لكن "كاجان" يرى أنه على الرغم من وجود الاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث، فإن الخوف الزائد الذي ينتاب البنات يتصل بالعناية والحماية المبالغ فيها التي يوليها الآباء والبالغون إليهن. إذا سمحت لأطفالك بخوض التجارب العادية، بما في ذلك الوقوع والانزلاق، فسيتعلمون كيفية التصرف في مثل هذه الظروف العثرة – سواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا.

يُلاحظ أن الآباء غالبًا ما يشجعون بناتهم الصغيرات على الاستسلام؛ ويرجع ذلك إلى ما يعتقدونه من أن هناك أشياء معينة خطيرة لا تتناسب مع طبيعتهن. على سبيل المثال، يُحض الكثير من الذكور على الدفاع عن أنفسهم إزاء أي اعتداء عليهم، بينما يُطلب من الإناث تقبل الأمور كما هي وقمع غضبهن وما قد ينجم عنه من التصرف بطريقة عدوانية أو استخدام للقوة.

تقبل المشاعر المختلفة

إن الغضب شعور لا يخفى على أي منا وله وظيفة مهمة: تتمثل في أنه يساعدنا على تحمل مسئولية أنفسنا والاضطلاع بالمهام المنوطة بنا - وبعبارة وجيزة إنه يمنحنا الشجاعة. إن الأناس الذين يكبحون جماح غضبهم يعانون من مشاكل صحية. فينفس الجسم عن ذلك الغضب المكبوت بداخلهم في صورة آلام بالمعدة أو صداع أو في صورة خوف إن آجلاً أم عاجلاً. فـ "المشاعر البغيضة" التي يُكره للمرء التعبير عنها ترتد إليه بلا وعي وتؤرق عليه حياته.

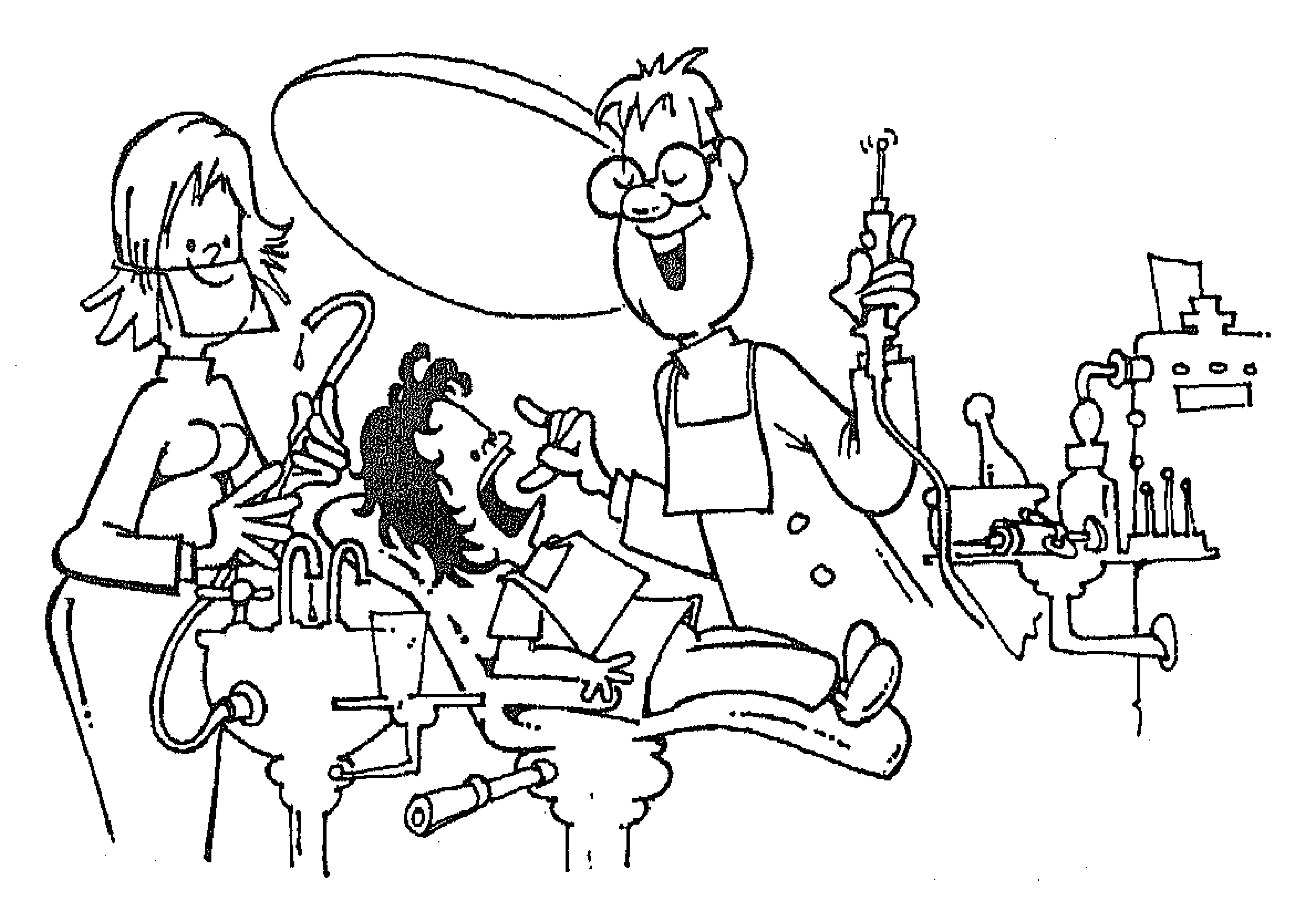
إن الخوف أيضًا ذو معنى وفائدة - وإن كان لا يمكن التوكيد على ذلك بالقدر الكافي - مثله مثل أي شعور آخر، فهو ينذرنا إلى أن نحتاط لأنفسنا ويعدنا لمواجهة ما نتعرض له من مواقف خطيرة. فبدلاً من أن يستبد بنا الخوف ونصبح مغلوبين على أمرنا، يمكننا الاستفادة منه، فهو طاقة تعيننا على إيجاد حلول لبعض المشكلات أو القيام بمهمة ما.

كيفية اجتياز المواقف الجديدة والمروعة

من الطبيعي أن ينتاب المرء الخوف عندما يشرع في خوض تجربة جديدة كالذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان لأول مرة. لذا، على الأبوين أن يبلغا ابنتهما بالآتي: "إن شعورك بالخوف أمر طبيعي لأنك ستمرين بتجربة لم تعهديها من قبل وهذا هو الحال مع جميع الناس. لذا ينبغي عليك القيام بهذا الأمر - لأن ذلك هو السبيل الوحيد للتخلص من مخاوفك." عليهما أيضًا إعلامها أن الخوف يعيننا على تهيئة أنفسنا لما سنمر به من مواقف جديدة. على سبيل المثال، يمكن أن يقولا أحدهما: "أشعر بالخوف ولكني سأقوم بذلك الأمر على أية حال." هذه

العبارة غاية في الأهمية لأنها تذكرنا بما نمتلكه من قوة. يمكن الحديث معها حول ما سيحدث في عيادة طبيب الأسنان. كل ذلك سيعزز من شعورها بالقوة بعد انتهاء زيارة الطبيب. "لقد نجحت في اجتياز هذا الأمر على الرغم مما انتابني من الخوف. لقد تغلبت عليه!" يا له من شعور رائع.

كلما تعرضت الطفلة لمثل هذه التجارب الإيجابية، كانت أقدر على مواجهة خوفها. على الأبوين تذكير ابنتهما أنها لم تكن ترغب في ركوب الدراجة في البداية لكنها تمكنت من قيادتها بعد ذلك، كما أنها كانت ترهب البحر ثم أحبت ممارسة السباحة، كما أنها لم ترد الذهاب إلى المدرسة لكنها أحبتها بعد ذلك.



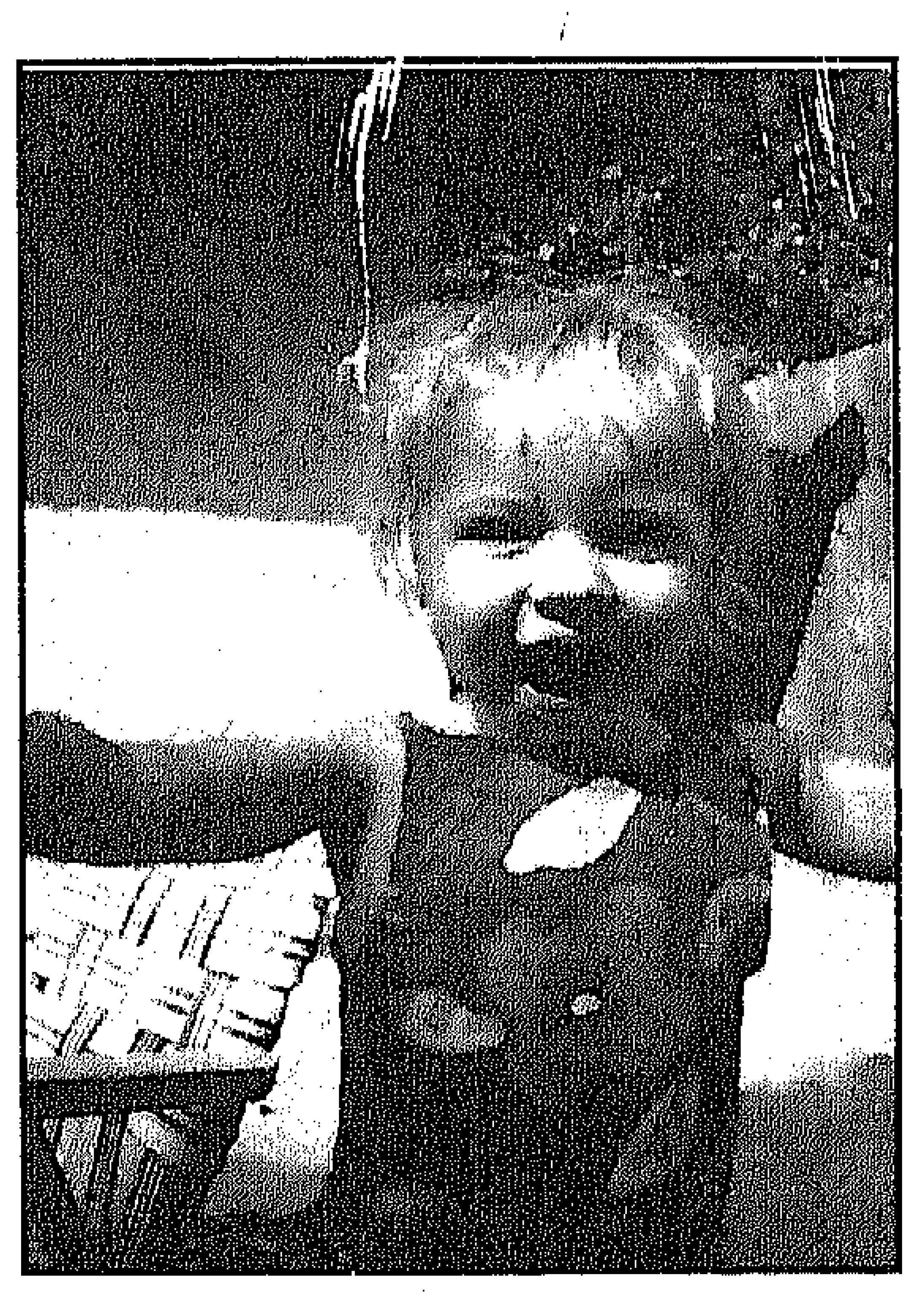
سبل التغلب على الخوف

إلى جانب التصرف في بعض المواقف الخاصة، التي سبق الإشارة إليها في المربع السابق، فثمة بعض الأشياء الأخرى النافعة للطفلة في حد ذاتها والتي ستساعدها في التغلب على ما يؤرقها من مخاوف:

- على الوالدين محاولة الإتقال من المهارات البدنية التي تتمتع بها ابنتهما. فاستكشاف المرء لقوة بدنه يكسبه القدرة على التحكم في جسده التي من شأنها أن تزيد من ثقته في قدراته البدنية مما يكون له بالغ الأثر على تقليل شعوره بالخوف (انظر الفصل السابع). إن تنمية هذه المهارة من الممكن أن

تبدأ بممارسة بعض الألعاب البسيطة مع الأب بصفة خاصة مثل قيامه برفع الطفلة إلى أعلى، كما تتعزز تنمية هذه المهارة أكثر إذا ما مارس بعض الألعاب العنيفة والرياضات مثل ركوب الخيل. كذا، فإن رياضة الجمباز تنمي المهارات البدنية لدى الطفلة. بإمكان الأب أيضًا أن يتدرب على ممارسة بعض الأنشطة البسيطة معها. كما أن على الأبوين تجنب عقد المقارنات بين أطفالهم. عليهم ملاحظة الأشياء التي تفضلها الطفلة ومتابعتها مع تشجيعها على ممارسة بعض الأنشطة الجسمانية التي تنمي من مهاراتها.

- يعد غناء الأم ببعض أغاني الأطفال أمام طفلتها من السبل الجيدة لمواجهة الخوف. فهو يساعد طفلتك على أن يكون لديها مخزون جيد من الأغاني التي قد تفيدها في الكثير من المواقف. من الممكن أيضًا الاستعانة باسطوانات الكمبيوتر وأشرطة الكاسيت، فهي قد تعين الطفلة على التغلب على مخاوفها. لكن، يتعين على الأم ألا تدع طفلتها تستمع إلى هذه الأغاني بمفردها، بل تشاركا الغناء معًا بصوت عالٍ؛ ففي كل مرة تشعر فيها الطفلة بأنها أتمت إنجاز شيء ما تتعزز ثقتها بنفسها ويقل شعورها بالخوف.



- تعد ممارسة تمارين الاسترخاء إحدى السبل التي أُثبتت كفاءتها لمواجهة الخوف. إن الشخص الذي يعرف كيف يريح نفسه ويستمتع بالاسترخاء، يتمكن من تخطي المواقف التي تبعث على الخوف متحليًا بقدر كبير من الثقة. يحبذ أن يكون من بين القصص التي يرويها الآباء لبناتهم في المساء بعض الحكايات عن الرحلات الخيالية بجانب القيام ببعض أنشطة الاسترخاء؛ فمثل هذه الحكايات ستكون بمثابة ثروة حقيقية

يدخرها لرحلة حياته. بإمكان الأبوين الاستعانة ببعض الأفكار التي تزخر بها الكثير من الكتب المزدانة بالصور التي تروي قصصًا لأطفال تمكنوا من التغلب على مخاوفهم.

مخاوف الآباء

دائمًا ما يشعر الآباء بالخوف على أبنائهم. ولا عجب في ذلك – فهم يعرفون المخاطر التي يتعرض إليها الأطفال في عصرنا الحالي. إن الخوف مطلوب، ولكن بالقدر المعقول؛ ذلك أنه الباعث على أن يضطلع الآباء بمهامهم بجد وعلى أن يحموا أطفالهم من أي ضرر قد يروع من أمنهم. يجب أن نحيط أطفالنا بأحزمة الأمان أثناء ركوب السيارة وأن نحفظ المنظفات بعيدة عن متناول أيديهم كما يجب علينا إبعاد كل ما هو ساخن سواء أكان من السوائل أم غيره عن أولئك الأطفال الذين لا يزالون يحبون. كذلك، يجب أن نشيد أسوارًا وسياجًا حول أحواض السباحة وغيرها الكثير من الاحتياطات الأمنية. وعلى الرغم من معرفة الكثير من الآباء الراعين الذين يشعرون بمسئوليتهم تجاه أبنائهم بكل هذه الأمور، فلا يزال هناك العديد من الأطفال بل معظمهم يتعرضون للكثير من الحوادث داخل بيوتهم.



من الأهمية بمكان أن يعي الآباء أن منع الأبناء من تجربة واستكشاف الأشياء بأنفسهم بصفة مستمرة قد يجعلهم أكثر عرضة لخطر الحوادث. فعلى سبيل المثال، يجب أن تعرف الطفلة كيف تقع كي تقي نفسها مما قد يصيبها من آلام من جرائه. ولا يسعني التوكيد على ذلك الأمر كثيرًا – ولكن يجب أن يعرف الجميع أن سقوط الأطفال أمر مهم وضروري في مرحلة الطفولة.

يمكن للآباء حماية أبنائهم بشكل أفضل بإفهامهم ما قد يتعرضون له من مصاعب في حياتهم اليومية. عرف طفلتك كيفية فتح الباب

وإغلاقه وما هي الأماكن التي تحيط بالإطار الخارجي للباب والتي يمكن أن تعلـق به أصابعها. على الأبوين تعليم ابنتهما كيفية فتح الأدراج وإغلاقها وتوضيح ما في عود الثقاب المشتعل وإبريق الشاي الساخن من حرارة وما قد يحدثاه مـن ضـرر (مع توخي الحذر) وما للسكين من نصل حاد وأنه من الأفضل أن تنزل رجليها أولاً لا رأسها عند تركها للفراش. إن الطريقة المثلى لحماية الطفلة هي عدم منعها مـن تسلق الشجر والتدحرج على جانبي التل ومن اللعب بالطين وتلطيخ نفسها به ومن المحاولات التي تقوم بها لتتمكن من حفظ توازنها ومن المشي إلى الخلف. يكتسب الأطفال الكثير من الخبرات من التجارب التي يخوضونها - ومن ثم، فإن تمكـين الأطفال من القيام بذلك في مكان آمن هو خير حماية لهم ضد الحوادث.

روح المغامرة والإحجام لدى الأطفال

ذكرنا من قبل أن هناك نمطين من الأطفال منهم المتحفظ ومنهم الجريء وهذا التصنيف ينطبـق على الإناث كما ينطبق على الذكور. ينبغي علينا أن نشجع طفلنا المتحفظ ونحثه على اختبـار نفسه وأن نسمح للطفل المغامر بخوض التجارب التي يحتاج إليها - ويرغب في ممارسـتها! - مع توفير المكان الآمن لذلك.

على الوالدين الشد من أزر طفلتهما إذا كانت تتسم بالجرأة وروح المغامرة. وعليهما تدعيم تلـك الملكة الفطرية لديها حتى لو كانت تتناقض مع الفكر الشائع عن الفتاة في العصر الحـالي بـل ومع تصورهما الخاص عن الفتاة. يستطيع الأب أن يغرس في طفلتـه قـدرات شـتى بـسهولة لا يلاقيها آخر يحاول إزالة ما تتسم به طفلته من نقاط ضـعف. عنـدما يـسمح الأبـوان لطفلتهمـا بإنجاز شيء معين، فإنها تتعلم كيفية القيام به - وكلما تعلمت شيئًا جديدًا، كان ذلـك مبعثًـا لها على الفخر بنفسها. إن اعتزاز الطفلة بما تمتلكـه مـن مهـارات هـو حجـر الأسـاس الـذي يكسبها شعورًا راسخًا وقويًا بالاعتداد بالنفس كما أنه أفـضل ضـامن لألا تقـف الطفلـة موقـف الجاني أو الضحية يومًا ما. حيث يتصف كل من الجاني والضحية بفتور شعورهما بالاعتـداد بالنفس. وسنعاود الحديث عن هذا الأمر فيما بعد.

مخاوف خاصة بالبنات

هناك بعض المخاطر التي تهدد البنات دون البنين والتي لا يستطيع أحد أن ينأى بنفسه عنها بصورة كلية. حيث تنشر الصحف وغيرها من وسائل الإعلام بين الحين والآخر ما يحدث لبعض الإناث من اعتداءات وجرائم اغتصاب وقتل أو مجرد إعلانات عن اختفائهن. إن تلك الجرائم التي يرتكبها الرجال ضد النساء – بل وبعض الآباء ضد بناتهم – تثير قلق كل من لديه بنت.

ما الذي يشعر به الأبوان إزاء ذلك؟ وكيف يتجاوبان مع هذه المشاعر؟ ليس على الأبوين محاولة إخماد ما تولد لديهما من رهبة عند معرفتهما بتلك الأمور. بل عليهما محاولة إمعان النظر فيه. ما الذي أثار تلك المشاعر؟ هل تعرض أحد الأبوين لأي نوع من العنف (الجنسي) من قبل؟ إذا حدث ذلك فعلاً، فعليه أن يستشير طبيبًا نفسانيًا لكي يدله على الوسيلة الصحيحة لتجنب نقل مخاوفه إلى طفلته. فهذا هو السبيل الوحيد للوصول بتلك الدائرة المأساوية إلى نهاية.

إذا لم يكن أي من الأبوين قد مر بتجربة عنف شخصية، فمن الممكن أن تلك المخاوف التي تؤرق عليه حياته قد ساورته مما عرفه من وسائل الإعلام المختلفة من صحف وكتب وعبر شاشة التلفاز. إن حادثة كمقتل فتاة في مكان ما يملأ صداها جميع الأرجاء، على الرغم من أن عدد البنات اللاتي يُلاقين حتفهن – من جراء مرض أو حادثة – يفوق أولئك اللاتي يقعن ضحيةً للعنف. ومن ثم، فمن المعروف أن وسائل الإعلام تغالي في عرض الحقيقة لاقتصارها على الجزء المشوه والمشبوه منها. لذا، من الممكن أن يكون الإعلام مصدرًا لنشر الرهبة الزائدة في المجتمعات. ربما يتمكن الأبوان من تفادي غلبة شعورهما بالخوف بإقناع نفسيهما أن الصورة التي ترسمها وسائل الإعلام عن الحياة ليست بالصورة المتزنة الواقعية التي يمكن أن تتحكم في سلوكنا: لا يتردد أي منا في ركوب سيارته إذا أراد قضاء منفعة بها على الرغم من أننا نعلم أن احتمالية تعرضنا لحادثة في الطريق تفوق أن نقع ضحية لأي شكل من أشكال العنف.

مشكلة تثبيط عزائم الفتيات

أثبتت الاختبارات النفسية أن هناك تباينًا في الطريقة التي يواجه بها الأطفال ما يتعرضون له من مصاعب. ولكن هذه الاختلافات لا تمت بصلة إلى نوع الطفل. ففي أحد الاختبارات، التي ضمت أطفالاً يتمتعون بمستوى ذكاء واحد وينتمون إلى المرحلة التعليمية نفسها، حاول بعض الأطفال بذل جهد كبير لإنجاز المهام الصعبة التي أسندت إليهم، بينما تملك الاضطراب من آخرين ممن آل بهم الحال إلى عدم القدرة على التعامل مع ما كُلفوا به من مهام، حتى مع المهام التي كانوا قد تمكنوا من إنجازها من قبل.

فمن أين أتى هذا الاختلاف؟ إن أولئك الأطفال الذين أصروا على إنجاز مهامهم قد شجعوا أنفسهم بكلمات تحفيزية تحثهم على المواصلة، لم يستسلم أي منهم ويركن إلى أخطائه بل وضع النجاح نصب عينيه وسعى لتحقيقه وأحس أنه أهل له قائلاً لنفسه: "سأعاود المحاولة مرة أخرى. وسأنجح إن آجلاً أو عاجلاً!" أما الفئة الأخرى، فقد أسلموا أنفسهم إلى اليأس قائلين: "ليس بمقدورنا إنجاز ذلك الأمر." كان عدد البنات اللاتي ثُبطت عزائمهن أكبر من عدد البنين، على الرغم من أن مستوى ذكائهن قد تخطى الحد المتوسط بالنسبة لمجموعتهن.

قد عُززت تلك النتائج ببحث آخر سئلت فيه مجموعة من البنين والبنات عن السبب وراء ما أحرزوه من نتائج طيبة في اختبار معين. أرجع معظم البنين ما قاموا به من أداء حسن إلى ما يتميزون به من ذكاء ومثابرة، بينما قالت كثير من البنات إن السر وراء نجاحاتهن هو سهولة المهام الموكلة إليهن، ومن ثم فإنهن قد أرجعن السبب إلى الظروف الخارجية المؤاتية لا إلى قدراتهن الشخصية. والعكس صحيح: فالبنين بصفة عامة يرجعون فشلهم إلى أسباب خارجية، في حين ينسب البنات ذلك إلى أنفسهن.

تنطوي هذه النتائج على الكثير من المحاذير المهمة للآباء. إذا أخفقت الابنة في إنجاز أمر ما، فعلى الأبوين تشجيعها على أن تستفيد مما تعلمته من تجربتها. فليقولا لها على سبيل المثال: "إن ذلك الأمر لم يفلح، فما الذي نستنبطه من ذلك؟" ثم يشجعانها بقولهما: "نثق أن بإمكانك إنجاز ذلك الأمر – لا بد من وجود سبيل آخر لذلك."

أهمية تعزيز ثقة الفتيات بأنفسهن

تعتمد مشكلة تثبيط عزائم الفتيات على اعتقاد المرء أنه ليس هناك من صلة بين أفعاله وما يترتب عليها من نتائج، فهذا الشخص يعتقد دومًا أنه لا فائدة من أفعاله. هل حدثتك نفسك بذلك من قبل؟ إذا راقب الأبوان طفلتهما التي لم تزل تحبو وهي تلعب، فسيجدان أنها تستمتع بتكرار التجريب مرارًا. فهي تجد متعة فائقة عندما تهتدي إلى الفتحة الصحيحة لشكل ما أو تقرع أغطية الآنية أو تخبز فطيرتها التي شكلتها من الطين أو عند ارتقائها للسلم.

إن ما يردده بعض الآباء من عبارات من أمثال: "دع ذلك وشأنه؛ فإنك لن تتمكن من فعله" أو كقولهم: "هذا الأمر يصعب إنجازه، فهو صعب للغاية"، يتسبب في اضطراب تلك النزعة الفطرية التي تدفع الطفلة إلى استكشاف ما حولها من أشياء مما يفت من عزيمتها ويوهنها. فتقول لنفسها فيما بعد: "لن أتمكن من فعل هذا الشيء، مهما بذلت من جهد!"

قد يكون ذلك رد فعل البالغين أيضًا فما بالك بالصغار. فكل منا له تأويله الخاص عن الحقيقة. إن أولئك الأُناس الذين لا يفقدون الأمل بسهولة والذين يثقون في أنفسهم وفيما يتمتعون به من قدرات يعتقدون أن كل الأشياء تطرأ عليها التغيرات بصفة مستمرة: فإذا لم يتمكنوا اليوم من فعل شيء ما، فسيتمكنون من تحقيقه غدًا. ذلك بالإضافة إلى أنهم يرون الصعاب التي تواجههم بمثابة تحديات أو أمور يمكنهم مجابهتها والتعامل معها. فإذا فشلوا في تحقيق أمر ما، فإنهم لا يسارعون بإلقاء اللوم على أنفسهم، بل إنهم يتفكرون في الأمر مليًا باحثين عن مخرج لتلك المشكلة، أو عن سبل تمكنهم من إحراز نتائج مرضية.

لا وجود لأحد معصوم من الخطأ، لكن من المهم ألا نسارع بإصدار أحكام سلبية على هذه الأخطاء بل ينبغي علينا أن نجعلها حافزًا للبحث عن حلول مبتكرة.

لذلك فإن الآباء في حاجة إلى إيجاد سبل لتشجيع بناتهم وتعزيز ثقتهن بأنفسهن وبما تتمتعن به من قدرات. فمن الأفضل أن يرددوا بعض العبارات على شاكلة:

"ستتمكنين من إنجاز تلك المهمة"، "يمكنك القيام بذلك!" فمثل هذه العبارات تقوي من إرادتها وتعزز من ثقتها بكفاءة نفسها. فإنهم بذلك ينقذونها من أن تقف موقف الضحية المخزي.

من المؤسف أن نجد انتقاد الآباء لأبنائهم ومقارنتهم بغيرهم من الأطفال أمرًا منتشرًا في مجتمعاتنا. فإن ذلك أيضًا يوجهنا إلى الطريق الخاطئ. إن عقد المقارنات لا يشجع أطفالنا بأي حال من الأحوال، بل يُثبط من عزائمهم. يجب أن يتذكر الأبوان دومًا أن كل طفل ينفرد عن غيره بما يمتلكه من قدرات ومعارف وخبرات.

رواية القصص الخيالية للبنات المحبات للمغامرة [ابتداء من السنة الثالثة]

فيما يلي بعض نماذج من القصص الخيالية. يمكنك أن تبتكر بعض المغامرات البسيطة لابنتك وتنتقي أبطالها من الشخصيات التي تفضلها في حياتك وترويها لها قبل نومها أو جلوسها هادئةً، بأعين مفتوحة أو مغمضة.

في الغابة

انعمي بقسط وافر من الراحة ... هل تشعرين بالأرض تحت قدميكِ؟ ... إنها تحملكِ ... والآن تخيلي أنكِ بين أحضان حديقة غناء ... انظري من حولك ... قد تسمعين بعض الأصوات؟ ... أو تشمين رائحة ما؟ ... أو تستشعرين شيئًا ما؟ ... وفجأةً وقعت عيناك على حيوان صغير وجميل ... أيًا كان نوع ذلك الحيوان ... فإنكِ قد ترغبين في ملاطفته ... أو إخباره بشيء ما ... وقد يخبرك هو بشيء ... والآن ودعي ذلك الحيوان الصغير ... الذي يمكنك ملاقاته متى شئت في أحلامك ... والآن حركي يديكِ ورجليكِ وعودي أدراجك إلى حجرتكِ بعد أن امتلأتِ بالحيوية.

تسلق الجبال

تخيلي أننا نتسلق جبلاً شاهق الارتفاع ... إنه صخري ولكنك حذرة للغاية من موقع قدميك ... إنك تعرفين كيف تنجزين ذلك الأمر ... أخذنا في الصعود لأعلى ... الشمس فوقنا تبعث الدفء ... والآن وصلنا إلى القمة، انظري إلى أسفل الجبل ... انظري إلى صغر حجم المنازل

والسيارات والبشر أسفلك ... عندما استوعبنا واستمتعنا بكل ما نحن فيه، أخذنا في الهبوط ثانيةً ... ويملأنا الفخر ... هيا عودي بنا الآن إلى غرفتكِ ... هيا نحرك أيدينا وأرجلنا في نشاط وحيوية.

الدلافين

اليوم سنذهب معًا في رحلة إلى الشاطئ ... إنه يوم دافئ، وقفنا نُملي أعيننا من منظر البحر البديع ... رأينا دولفينًا يطل من المياه! ... والآن أعقبه واحد آخر! ... ساورتنا رغبة قوية في السباحة ... فاندفعنا نحو المياه الرقراقة ... وسبحنا نحو تلك الدلافين ... ولعبنا معها ... ثم ودعناها وعدنا أدراجنا إلى الشاطئ ... كنا موقنين من أننا سنلتقي مرة أخرى ... والآن لقد عدنا إلى هذه الغرفة ثانيةً ... فلنحرك أيدينا وأرجلنا مفعمين بالانتعاش والحيوية.

التغلب على العقبات [بدءًا من سن الخامسة]

اليوم ستخرجين في نزهة على جوادك المفضل ... ذري نفسكِ تتأملين في لونه ومظهره البديع ... إنه يحبك ... وأنت تستشعرين ذلك الحب ... والآن يمكنك أن تمتطيه ... أنت الآن على ظهر جوادك ... تركضين به إلى مكان تحبينه ... ألق نظرة من حولك ... استشعري بجمال ذلك المكان ورونقه وبما يدخله من نشوة في فؤادكِ ... إنكما تتجهان معًا إلى طريقكما المفضل ... والآن ظهرت عقبة في الطريق، لكنكِ موقنة أن بوسعكِ التغلب عليها ... وقد تمكنتما من ذلك فعلاً ... إنكما تشكلان فريقًا رائعًا ... والآن ظهرت عقبة جديدة في طريقكما! ... فتصديت لها ... واستأنفتما السير لفترة ... حتى وصلتما إلى هنا ... والآن ودعي جوادك ... على أمل اللقاء به في المرة القادمة ... حركي يديكِ ورجليكِ وعودي إلى حجرتك مقبلةً على الحياة في انتعاش وحيوية ونشاط.

البساط السحري

لك أن تتخيلي أنكِ على بساط ملون وجميل وناعم ومريح ... وبإمكانكِ أن تطيري به كذلك ... وقد أقلع الآن ... وأبحر بكِ خارج النافذة ... رأيت صديقتك تمشي بالأسفل فلوحت لها ... وأخذ البساط في الارتفاع شيئًا فشيء ... أنت تجيدين توجيهه ... وتعرفين كيف ترتفعين به إلى أعلى وكيف تنزلين به إلى أسفل ... ثم حولت بصرك فإذا بك ترين بمحض عينيكِ شيئًا طالما تاقت نفسكِ إلى رؤيته من قبل ... من الممكن أن يكون حديقة حيوان ... أو مدينة ما ... أو محيط ... أو شيئًا آخر يختلف كل الاختلاف عن تلك الأشياء ... وعندما تشبعت نفسك بتلك الرحلة، سلكت طريق العودة إلى بيتك مرةً أخرى ... والآن وقد عدتِ إلى غرفتكِ ... حركي يديكِ ورجليكِ ممتلئة النفس بالنشاط والحيوية.

البنات والحيوانات الأليفة

تحب الكثير من البنات - والبنين على حد سواء - الحيوانات الأليفة بل والاحتفاظ بها في مسكنهن أيضًا. ينبغي أن يتعلم الأطفال كيفية التآلف مع الحيوانات والاعتناء بها. لا أقصد بذلك أن تقتني واحدًا مع عدم رغبتك في ذلك، فأنا بعيدة كل البعد عن ذلك لما قد ينجم عنه من إهمال للحيوان. وعلى الرغم من ذلك، فإن بإمكاني أن أؤكد لك أن وجود حيوان في بيتك قد يكون سببًا بارزًا في إثراء حياتك بشكل كبير، بشرط أن تكون مهيئًا للاعتناء به.

إذا رغبت الابنة في اقتناء أحد هذه الحيوانات، فإنني أود فقط أن أذكر الأبوين أن أصغر سن تتمكن فيه الفتاة من الاعتناء بأي حيوان هو سن الثامنة. وأنهما سيضطران إلى مساعدتها باستمرار وإلى تذكيرها مرارًا بما عليها من واجبات تجاه ذلك الحيوان إذا كانت دون تلك السن.

تربية الحيوانات الأليفة في المدارس

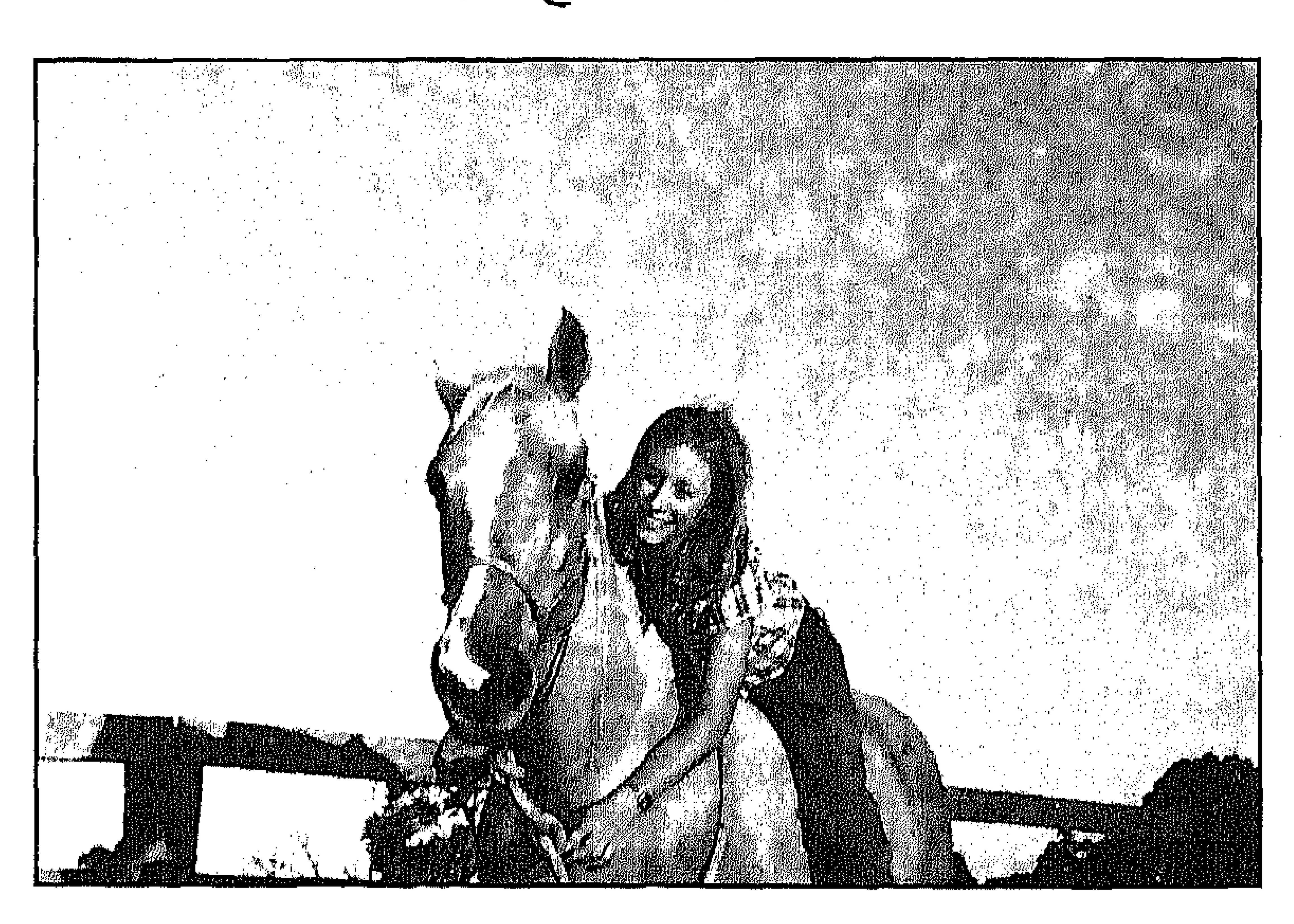
إذا عارض الأبوان فكرة الاحتفاظ بحيوان أليف في المنزل، فمن الممكن مثلاً أن يطلبا من إدارة المدرسة الملتحقة بها ابنتهما أن تقوم بتلك المهمة. وقد تمكنت بعض المدارس من توفير ذلك الأمر، إذن فلن يكون هذا الطلب غريبًا إلى حد بعيد. تنشغل طالبات مثل هذه المدارس باللعب مع الحيوانات الأليفة - بينما يلعب البنون كرة القدم في وقت الراحة. وكان من بين الآثار الإيجابية التي نجمت عن تطبيق ذلك هو خفض نسبة الممارسات العدوانية والعنيفة بين الطلبة إلى ما دون المتوسط.

بذلك يتمكن الكثير من أولياء الأمور من قضاء بعض الوقت مع أطفالهم في فناء المدرسة للعناية بهذه الحيوانات بعد انتهاء اليوم الدراسي. يمكن للمدارس أيضًا أن تقوم بزراعة بعض النباتات أو اقتناء الأسماك وغيرها الكثير وأن توكل مهمة العناية بها إلى عدد من الطلبة وستُقبل الكثير من الفتيات على هذا الأمر أكثر من الصبية.

إن الشخص الذي يتعلم كيفية تحمل المسئولية تجاه حيوان ما يصبح مؤهلاً للعناية بطفل في المستقبل. يرجع السبب في ذلك إلى أن ملاحظة الحيوانات عن قرب، وهو الأمر الذي يحدث أثناء اعتناء المرء بها، تجعله مرهف الحس. كذلك، فإن تربية الحيوانات تعود عليك بالنفع بشتى صوره: منها أنها لا ترفض التعامل مع الإنسان – كما يفعل البشر أحيانًا – كما أن حبها غير مقيد بشروط. إن خوض هذه التجربة أمر هام ومفيد للغاية بالنسبة للأطفال.

العلاقة الوطيدة بين البنات والخيول

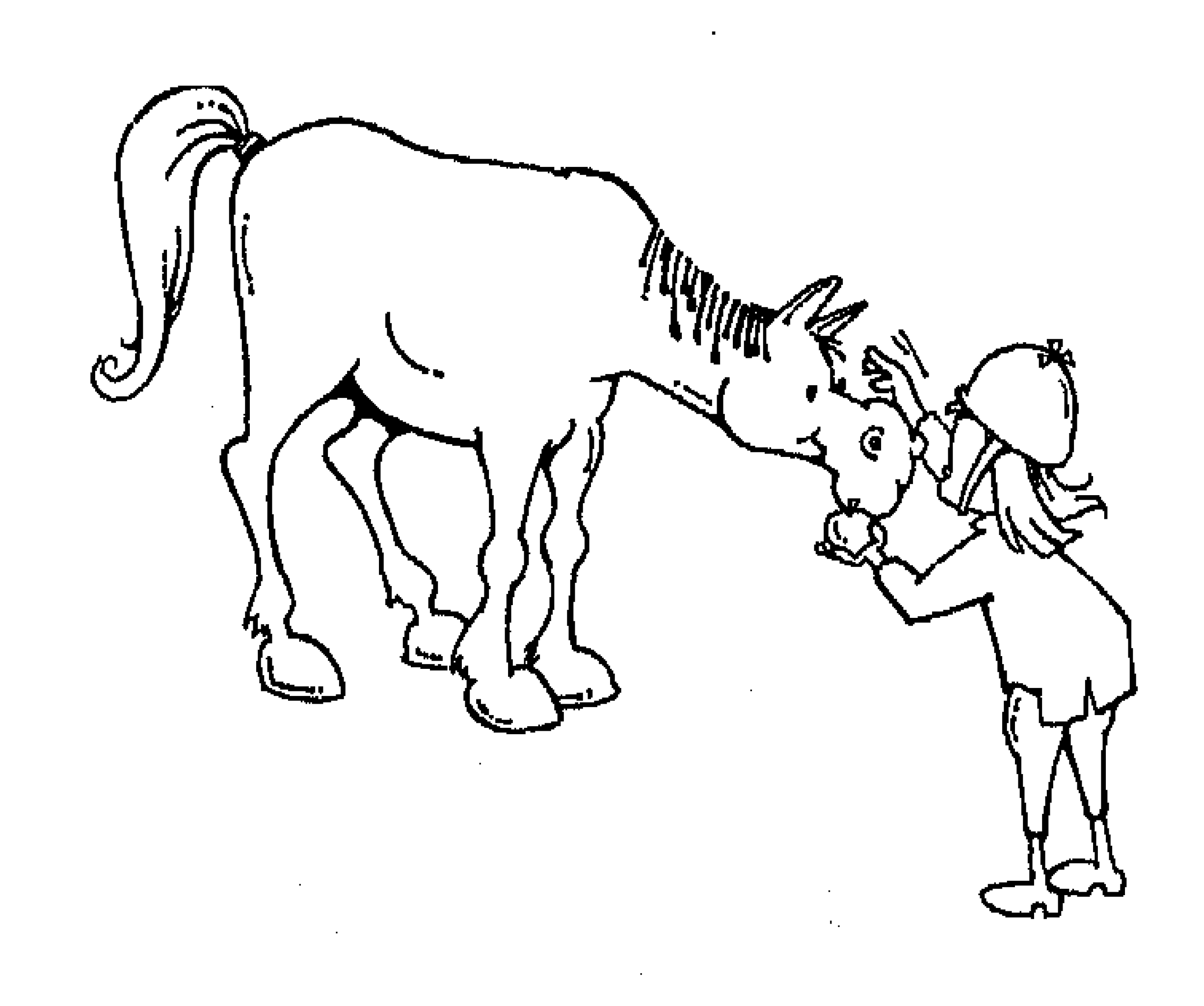
ينجذب كل من البنات والبنين على حد سواء إلى الخيل وغيره من الحيوانات الأخرى، في مرحلة الطفولة وفي مرحلة التعليم الابتدائي. لكن حب البنات للخيل يصل إلى حد الهوس فعلاً خلال فترة ما قبل المراهقة. وقد تنبه صناع لعب الأطفال إلى ذلك الأمر فقاموا بصوغ أشكال عديدة من الخيول، وهذا كافٍ لسد حاجة الكثير من البنات بصفةٍ مبدئية. هذه الأصناف من الألعاب تساعدهن في إقامة صلة رمزية بالخيل. كذلك، فإنهن يتمكن من التعبير عن أي شيء يثير مشاعرهن أو يقلقهن أو يشغل بالهن خلال ممارستهن لتلك الألعاب. كانت ابنتي طوال الفترة العمرية ما بين سن السادسة والثالثة عشرة عادةً ما تمضي قرابة العشر ساعات أو يزيد في اللعب بالأحصنة الدمى مع صديقتها – ولا ينقطع اللعب إلا لتناول الطعام. كذلك، فقد كانتا تفضلان محاكاة الفرس كنوع آخر من اللعب.



تبدأ الإناث بعد ذلك في الانشغال بممارسة رياضة ركوب الخيل. ربما يتمكن الرجال من تحقيق أعلى المستويات في مسابقات ركوب الخيل، لكنك إذا ذهبت إلى إسطبلات الخيل العادية ونوادي الفروسية، فستجد أن عدد البنات والسيدات اللاتي تزاولن هذه الرياضة أكثر من عدد الصبية والرجال. فما السر وراء هذا الانجذاب الشديد للخيول؟

لطالما رأينا كيف كان الحصان رفيقًا للإنسان فيما لا يُحصى من الأساطير والقصص التي تداولها التاريخ الإنساني. لم يستخدم الإنسان وينتفع بأي حيوان قدر تنوع استخدامه للحصان واستفادته منه وذلك إلى وقتنا هذا - إذا ما أُستثني الكلب. إن أحدًا لم يتوقع عقب خمسينات القرن العشرين، بعدما تلاشى دور الحصان في الحياة الزراعية، أن تستمر تربية الأحصنة بهذا القدر الكبير. إن الفرس رمز للأصالة. إنه حيوان ذو علاقة خاصة بالإنسان. لذا فإن أحد متطلبات ممارسة رياضة ركوب الخيل هو إقامة نوع من الألفة والصداقة وبناء الثقة بين الفارس وفرسه.

تحتوي الأساطير على أشكال شتى من الخيول: فتوجد الخيول المجنحة التي يمكنها أن تتعدى حاجز المكان والزمان. كما يوجد أحادي القرن الذي يتمتع بقدر كبير من الجمال والإثارة. هذا إلى جانب القنطور، وهو كائن خرافي بجسم حصان ورأس وصدر إنسان، الذي يمكن أن يحمل معنى التآلف بين الحيوان ذي الغريزة الفطرية والإنسان الذي تميز عن بقية المخلوقات بعقله.



ربما يكون الحصان هو خير سبيل تعبر به الفتاة عن رغباتها ومخاوفها. فدائمًا ما تميل الفتيات إلى مصاحبته والاستمتاع به والانسياق ورائه، ولا ريب في الفائدة التي ستُحصّلها الفتيات إذا ما أُشبعت لديها تلك النزعة. هناك من الأسباب ما لا يُحصى التي تدفع البنات لحب الخيول. إن الفتاة

التي تجيد التعامل مع الخيل تكتسب قدرًا كبيرًا من الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة؛ وذلك لما يتميز به الحصان من قوة تفوق قوة البشر لكنه في الوقت نفسه يسمح للإنسان أن يكون قائده وموجهه.

المنافع التي تحصلها الفتاة من ممارسة رياضة ركوب الخيل

ورد عن أحد الأطباء الألمان البارزين في مجال الطب النفسي قوله بأن مصاحبة الحصان لا تتطلب الكثير من العناء فهو لا يرهق صاحبه بمشاق كبيرة في رعايته والاعتناء به. تتساءل الفتاة عما يناسبها مع فرسها وعن منتهى أحلامها معه. ويستطرد الطبيب قائلاً بأن مصاحبة الإنسان للفرس تعلمه أن تقديم التنازلات ليس إهدارًا لكرامة الإنسان وأن التأقلم لا يعني الخنوع والاستسلام. فلقد جمع ذلك الرفيق القوى بين خصال بدت لأول وهلة متناقضة — فقد جمع بين العظمة والقوة والسرعة ومن الجانب الآخر اتصف بالخضوع والطاعة — مما شجع فارسته الصغيرة على أن تجرب هذه الصفات بنفسها.

بذلك تتعلم الفتاة أن أنماطًا من الخصال من أمثال الحنان واللطف وغيرها — كالإصرار واستعمال القوة قد أفلحت مع الحصان. فبالإضافة إلى قدرتها على أن تجمع بين كل هذه الخصال وتتخلق بها وهي على ظهره، يمكنها أن تتخلق بها في حياتها ككل. إن مصاحبة الجواد تقوي من عزيمة الفتاة وإرادتها وثقتها بنفسها، ذلك أنه لا بد لها من أن تثبت شخصيتها في تعاملها مع جوادها فهي قائدته، ومن جانب آخر ينبغي عليها أن تضطلع بمسئوليتها نحوه وأن تلتزم بالقواعد. فضلاً عن أن مرافقة الفرس تعزز من الإدراك الحسي ومن حفظ التوازن العقلي.

وقد أردف ذلك العالم قائلاً: "إن رفقة الجواد تبث في الفتاة الشعور بالحاجة إلى الانتقال إلى مرحلة النضج. حيث إن امتطاءه والعناية به يُشعر الفتاة بالحماية والأمن ويُكسبها الاستقلالية والقوة".

تعلم ركوب الخيل

يمكن للبنات أن يلتحقن بمدارس ترويض الخيل من سن الخامسة. وبمرور الوقت تؤمن بأن تعلم تلك الرياضة ليس بالأمر الصعب المستعصي. وعلى أية حال، فإن هذه الرياضة في مثل هذه المدارس أقل تكلفةً من التعلم في أحد النوادي. وكذا، تستعين الكثير من الإسطبلات بالفتيات كمساعدات.

من المفيد أن تلتحق البنات من ذوات الاحتياجات الخاصة بالمدارس العلاجية لركوب الخيل. فركوب الخيل يجعل أجسام الفتيات شديدات الإعاقة أكثر مرونةً؛ حيث إنهن يشعرن بمتعة فائقة في التحرك وفي مرافقة الحصان. كذلك، فإن ركوب الخيل مفيد في حالات الاضطرابات السلوكية والتخلف العقلي؛ فيتفهمن من خلاله أهمية الالتزام بالقواعد وكذا يكتسبن القدرة على حسن الاضطلاع بما يسند إليهن من مسئوليات.

اقتناء فرس

إذا كانت الأسرة تسكن في الريف، فمن الممكن أن يكون لديهم حصان بالفعل أو يسهل على الابنة امتطاؤه. إن اقتناء فرس أو مهر من الممكن ألا يكون باهظ التكاليف إذا أمكنك الاحتفاظ به مع خيول أخرى في أحد الإسطبلات. ونظرًا لتحول اهتمام الفتيات لأشياء أخرى في مرحلة المراهقة، فمن الممكن أن تتمكن من شراء واحد بثمن ملائم. ولكن على الآباء ألا ينسوا تكاليف العناية بحوافر الحصان والرعاية البيطرية والطعام. يفضل الكثير من الناس أن يتقاسموا مع شخص آخر ثمن الجواد. فمن الممكن أن يناسبك هذا الحل.

باختصار، إن العمل على تطبيع الابنة على حب رياضة ركوب الخيل هو من أعظم الفضائل التي يسديها لها الأبوان.

الخلاصة

- إن الاعتداد بالنفس ركن أساسي للنمو العاطفي للبنت وأحد العوامل المساعدة على تقليل مخاوفها.
- إن توطد العلاقة بين الفتاة وأبيها يزيد من شعور الطفلة بالاعتداد بالنفس.
- إن المشاعر التي يُزعم أنها سلبية كالخوف والغضب هي مشاعر إنسانية طبيعية لا يجب إخمادها.
- على الرغم من رغبة الجميع في حماية بناتهم من أي مكروه، فإن أردنا

إمدادهن بمهارات مهمة تساعدهن على الكفاح ومواجهة الصعوبات، فعلينا ألا نبالغ في إحاطتهن بالعناية والحماية.

- لا حبذا بالوقوع في شرك "تثبيط عزائم الفتيات" وحبذا تشجيع ثقة البنت بنفسها وبقدرتها على القيام بالكثير من الأمور وعدم الاستسلام.
- إن تربية الحيوانات الأليفة لها دور مهم في النمو الشعوري لدى البنات وفي تعزيز إحساسهن بالمسئولية.

جرأة ابنتي – تجربة "شون"

اصطحبت ابنتي "تيسا" وكانت لا تتعدى الخامسة من عمرها إلى أحد المطاعم لتناول العشاء، وكان المطعم يقيم مسابقة للغناء بحيث يقوم كل من يرغب من الحضور بغناء أغنيته المفضلة. وقررت "تيسا" أنها تريد الغناء وكانت محبة للموسيقى. فطلبت من منظم المسابقة إشراكها فيها. وعندما حان دورها، خطت "تيسا" خطوات ثابتة على خشبة المسرح بعزم بالغ وأمسكت الميكروفون (الضخم) بين كفيها الصغيرين وأخذت تردد أغنيتها المفضلة. كان أداؤها حسنًا للغاية على الرغم من أنها تعثرت في إحدى الجمل. لم تتحرك قيد أُنملة بل ظلت ثابتة في مكانها كأن على رأسها الطير وكان أغلب نظرها موجهًا إلى الجدار الذي يجابهها مع النظر إلى من تعرفهم من الحاضرين أحيانًا. وعندما انتهت "تيسا" من الغناء، رُجت الحجرة بالتصفيق الحاد وعبارات الإطراء.

كم كنت فخورة بها وبما تحلت به من شجاعة جعلتها تقدم على فعل لم أجترئ على القيام به طيلة حياتي. لم تكن ممن ينأى بنفسه عن مواجهة التحديات بل كانت ذات نفس توّاقة إلى كل ما هو جديد. آمل ألا يتغير هذا الوضع إطلاقًا.

قدرة فائقة على التحصيل –تجربة "ديبي"

إن ابنتي تملك قدرة كبيرة على تحصيل المعلومات. كان مستوى تحصيلها في الأشهر القليلة الأولى من التحاقها بالمدرسة مذهلاً للغاية. قلت ليلة البارحة لزوجي إننا نرغب في زيارة شخص ما ولكني لم أذكر اسم ذلك الشخص. وعلى الرغم من

ذلك، التفتت إليّ ابنتي وقد وعت ما قلته وذكرت اسم الشخص الذي نرغـب فـي زيارته فالتفت إلى زوجي قائلة إنها ذكية جدًا. لم يكن ذلك تخمينًا وهو يدل على ما تتحلى به من ذكاء.

ذلك بالإضافة إلى حبها الشديد للرسم والكتابة وصناعة الأشياء – كـل شـيء. فهي تمضي اليوم كله، من وقت يقظتها إلى وقت خلودها للنوم، وهي تقوم بصناعة أشياء والاستفسار عن كيفية صنع شيء ما أو عن كيفية كتابة بعض الكلمات لتتمكن من كتابة بطاقة أو خطاب. آمل ألا يخبو ذلك الحماس والإبداع والتعلم بعد مـرور سنوات قليلة، ذلك أن تلك الخصال الثلاث لها آثار إيجابية على نموها. لكم أكره أن أرى تلك النجابة تذوي عنها يومًا ما.

الفصل الخامس

دور المجتمع في تشكيل شخصية الفتاة

يكاد يعلم الأبوان بما إذا كان اليوم الأول من ذهاب طفلتهما إلى المدرسة أو إلى الحضانة سيكون يومًا سلسًا أم عصيبًا بالنسبة لها لكونه أول يوم تخالط فيه العالم الخارجي من دونهما. تقدم الكثير من البنات على مثل ذلك الموقف بشغف شديد للاستطلاع دون قلق، بينما تجد أخريات صعوبة في التأقلم مع الوضع الجديد الذي طرأ عليهن. كذلك الحال بالنسبة للآباء والأمهات: فيسهل للكثير منهم ترك بناتهم يتقلبن بين جنبات العالم الخارجي، بينما تضيق صدور آخرين لمجرد التفكير في ذلك.

إن أفضل تهيئة للبنت للالتحاق بإحدى المؤسسات التعليمية – سواء أكانت حضانة أم مركزًا لرعاية الأطفال أم مدرسة ابتدائية – هي أن نتيح لها فرصة التأقلم مع كل من المكان والمعلم في وجود أحد أبويها، إلى أن يأتي اليوم الذي ترتضي فيه المكوث بمفردها فيه. لا ريب في أن الوقت الذي يقضيه الأطفال بتلك المؤسسات وما يتعرضون له من مواقف هناك له بالغ الأثر على تشكيل شخصياتهم. فمن الممكن أن تشهد الفتاة في هذا المكان أول تجمع لها مع أطفال في مثل سنها أو أول تعامل لها مع الآخرين. ستمر في ذلك المكان بالكثير من التجارب الرائعة وستتألم لما قد يلم بها من خيبة الأمل كما ستتمكن من التغلب على بعض المصاعب التي ستعترضها.

يحاول المعلمون والآباء، منذ سنوات عديدة، التغيير من الأفكار الخاطئة المترسخة في أذهاننا والمرتبطة بالذكور والإناث في المدارس. تتجلى الحاجة إلى هذا التغيير من خلال المثال التالي. كانت "إيفا" التي تبلغ من العمر خمس سنوات تلعب بالكرة عندما قام "لوكس" الذي يماثلها في السن بانتزاعها منها. شرعت "إيفا" في البكاء وهرعت بشكواها إلى أحد المعلمين الذي أجابها بقوله: "كفي عن تلك الأكاذيب التي تختلقينها طوال الوقت."

قام المعلم في هذه الحالة بمؤازرة موقف الصبي موجهًا الاتهام والتوبيخ إلى الفتاة ولم يقترب من لب المشكلة. ربما تتفاعل إحدى المعلمات تجاه هذا الموقف بقولها: "هؤلاء هم الأولاد، تصرفاتهم دومًا لا تُحتمل." ثم تقوم بمعاقبة "لوكس".

لم يعد أي من الموقفين بالنفع على أي من الولد أو البنت. بل كان لكلا الموقفين دور في تعزيز الوضع القائم على تعميم النمط النوعي بين البنات والبنين. في حين يمكن للمعلم الحكيم أن يطالب الفتاة بالدفاع عن نفسها وعن حقها – ويساعدها على استرداد كرتها. أما "لوكس" فلا ينبذه بل عليه أن يتناقش معه حول السبل التي يمكن أن يستعين بها للحصول على الكرة دون اللجوء إلى الأخذ عنوة.

الأفكار الخاطئة وموقفنا حيالها

يمكن أن يكون للآباء دور لضمان تلقي أبنائهم وبناتهم لمعاملة تخلو من أي ظلم أو تعتمد على أية توقعات لا تتواءم مع الدور الذي سيضطلع به كل من الولد والبنت في الحضانة أو المدرسة الابتدائية التي يلتحق بها أبناؤهم. يجدر بالآباء والمعلمين أن يتعاهدوا على العمل معًا كي يجعلوا مدرستهم خالية من أي انحيازات خلال اجتماعاتهم المسائية. وبذلك يتمكن كل هؤلاء الآباء من غرس سلوكيات حميدة في أبنائهم وفتح آفاق جديدة لهم لاكتساب شتى الخبرات.



إنه لمن الأهمية بمكان أن يقوم الطلبة بأداء أدوار تمثيلية لما لذلك من دور في حثهم على الاضطلاع بأدوار تتناقض مع طبائعهم. لكن ذلك لا يجوز ممارسته مع من هم دون الخامسة.

يستمتع الجميع ويستفيد من تلك الأدوار التي يؤدونها، خاصة عندما تكون من أجل المتعة وليس لمجرد عمل عرض رسمي ضخم يقعون تحت ضغوطه.

من الحكمة في بعض الأحيان أن نفصل بين البنات والبنين أثناء القيام ببعض الأنشطة الفردية. لا يرجع السبب وراء ذلك إلى أفضلية أي من الجنسين على الآخر. ومن ثم، إذا قام الصبية ببعض أعمال النجارة دون وجود إناث، فسيقوم كل واحد منهم بالاعتناء برفقائه إذا تعرض أي منهم لأي أذى؛ نظرًا لعدم وجود بنات يقمن على راحتهم. وكذا، إذا أظهرت بعض البنات مهارة يدوية بين مجموعات البنات، فإنها تعد مثلاً يحتذى به بالنسبة لبقية البنات. وبذلك تتمكن البنات والبنون من تخطي حواجز النمط النوعي الذي يقتضي بتحديد بعض المهام للبنات دون البنين.

> إذا سنحت الظروف للأبوين بأن يقوما باختيار المدرسة التي ستُلحق بها ابنتهما، فعليهما قراءة البيان المدرسي الخاص بأهدافها التعليمية والبحث عما ورد فيه عن أدوار الطلاب من الجنسين. فإذا صادفا بندًا لا يرتضيانه في هذا البيان، عليهما التحدث إلى إدارة المدرسة وتوضيح الدور الذي تضطلع به المدارس في حياة الأطفال — عليهما أيضًا محاولة تغيير المدرسة إذا كانت لا تتوافق مع الجو الذي كانا يحلمان أن تنشأ فيه ابنتهما. هذا الأمر مهم؛ نظرًا لأن هذا البيان المدرسي سيكون مرجعًا لك إذا ما أردت مناقشة بعض الأمور الخاصة بابنتك.

تعبير المرء عن غضبه

كلنا يعرف أن البنات عادةً ما يكبحن جماح غضبهن وشدتهن. يوجه بعض البنات تلك المشاعر إلى أنفسهن، مما يؤدي إلى تقليل تقديرهن لأنفسهن بل ربما يتقوقعن فلا يسمحن لأنفسهن بالتصرف بحرية كعادتهن. ويصل الأمر ببعضهن إلى زهق أرواحهن في بعض الحالات الشديدة. إن القاعدة العامة الصحيحة بالنسبة للبنات (والبنين كذلك) تقول إن عدم التنفيس عما يضمر الإنسان من غضب وحنق

يؤدي إلى الإضرار بصحته. كما أنه يقلل من اعتدادهن بأنفسهن، الأمر الذي تظهر آثاره السلبية على شتى مناحي حياتهن. فعلى الرغم من تفاهة المشاكل التي تنشأ بين البنين والبنات في الملاعب، فإن الطريقة التي يتعامل بها المعلم مع الموقف ذات أهمية كبرى بالنسبة إليهم.

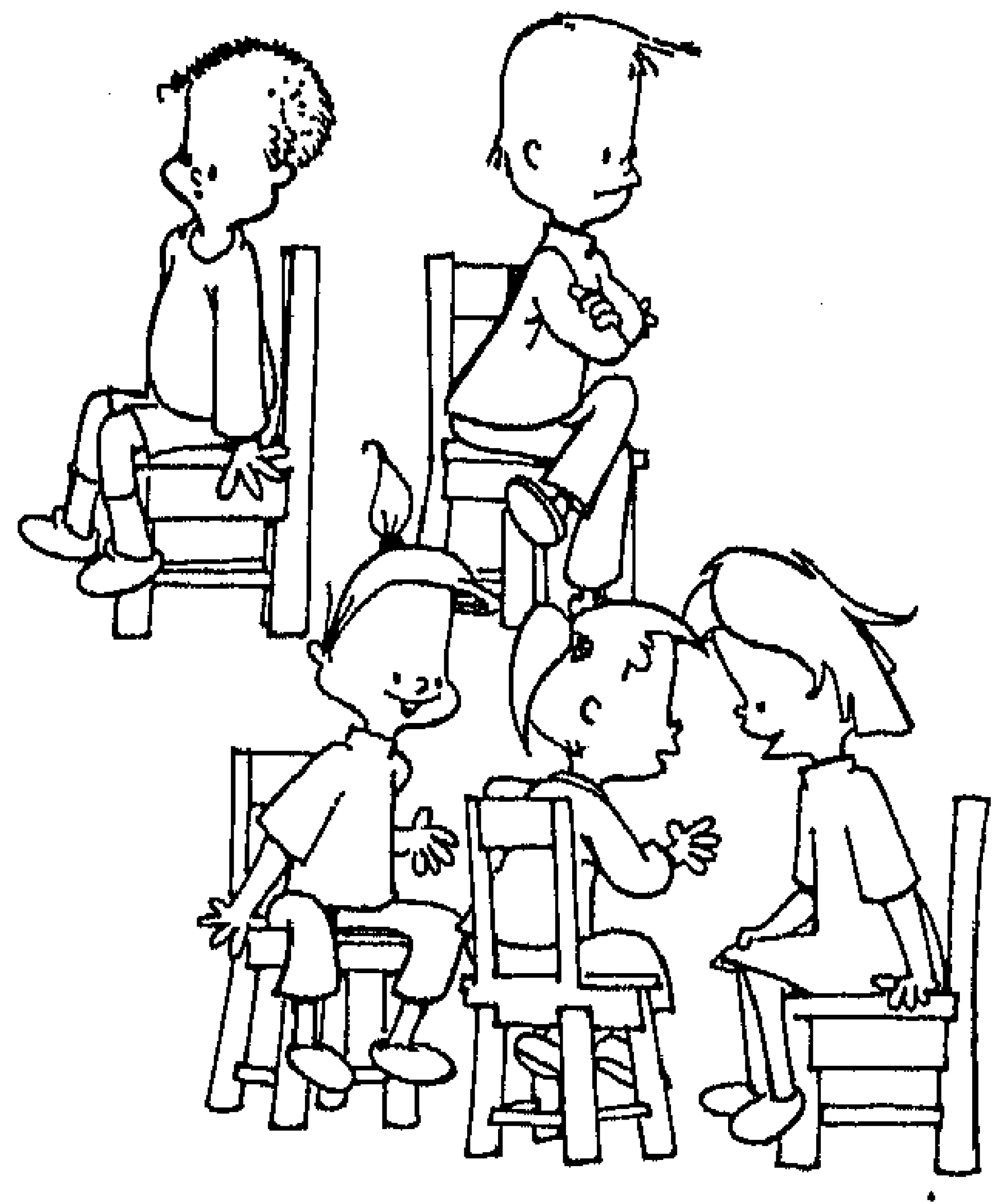
> يقول أحد علماء النفس الألمان: "إذا تم دعم البنات في دور الحضانة بحيث يؤخذ غضبهن على محمل الجد ولا يمنعهن أحد من الإعراب عنه، وأُتيحت لهن الفرصة في اختبار قدراتهن على التعبير عن الغضب، فسيتعلمن أنه كما يكتسب المرء أثناء اضطلاعه بمسئوليات تجاه آخرين الثقة بالنفس، كذلك فإن من بين الآثار الإيجابية التي قد تفضي إليها المنازعات والخلافات تمكن المرء من التأقلم والانسجام مع العالم الخارجي."

أهمية التواصل الاجتماعي بالنسبة للبنات

يلاحظ الكثير من الآباء أن بناتهم ذوات العام الواحد لا يحركن ساكنًا إذا ما أُهدي إليهن سيارة لعبة مهما كانت قيمتها ومهما بذل الأب من جهد محاولاً إثارة إعجابها بها. ذلك أن البنات لا يستمتعن بلعب البنين بل يحبون اللعب بالدمى والخيل.

أثبت بعض علماء اللغويات من الإناث وجود اختلافات بين سلوكيات كل من الولد والبنت حتى في المراحل السنية المبكرة جدًا. كذلك فإن التواصل والعلاقات الاجتماعية جانب مهم في حياة البنت، حتى إن الكثير منهن يتخيرن "أعز صديقاتهن" منذ بلوغهن الثالثة – على الرغم من صعوبة إدراك مفهوم الصداقة ومعناها في مثل هذه المرحلة المبكرة. حيث يشكل التواصل الاجتماعي جانبًا مهمًا في حياة البنات. إذا رويت لبنات يبلغن من العمر ثلاث سنوات قصةً تتعلق بالمشاعر والأحاسيس الإنسانية، فإنك تجد أنهن يتفاعلن معها على قدر إدراكهن لمفهوم المشاعر ولمدى تأثيرها على الشخص الذي يعايشها في القصة وعلى من حولهن، متخذات لموقف اجتماعي واضح. كذلك فإنك إذا لاحظت طريقة لعب البنين والبنات، فستجد أن البنات يتناقشن حول سبل حل المشكلات التي تعترض

طريقهن بالطرق السلمية السلسة كما إنهن يراعين مشاعر صديقاتهن ويحرصن عليهن وعلى الاحتفاظ برابطة الصداقة بينهن. أما البنون، نظراؤهم في السن، فإنهم عادةً ما يتشاجرون لأتفه الأسباب.



طلب عالم في مجال الطب النفسي من صديقين حميمين وكذا صديقتين حميمتين أن يمكث كل مع صديقه في غرفة فارغة ويحاولون قضاء بعض الوقت معًا. فسارعت الطفلتان في الجلوس جنبًا إلى جنب والحديث معًا محتفظتان بتواصل أعينهما. أما الطفلان، فقد قاما بتغيير موضع كرسيهما مرارًا وقل حديثهما معًا وحتى النظر إلى بعضهما.

بمجرد أن تعي البنات أنهن سيصبحن نساءً، ينشغل بالهن بالأطفال ويظهر ذلك في شغفهن باللعب بالعرائس والعناية بها، بإطعامها وتنويمها وتغيير ملابسها وما إلى ذلك من أفعال تمارسها أمها معها. ويحدث ذلك أيضًا مع بعض البنين إلا أنهم يُعرضون عن ذلك تمامًا بمجرد أن يدركوا أنهم لا يمكن أن يقوموا بهذه المهام التي عادةً ما تؤول إلى الأم لا الأب.

لكنني أريد أن أؤكد في ذلك المقام أن لكل قاعدة استثناء، ومن ثم، فليست كل البنات محبة للعب بالعرائس. فهناك بعض البنات تحب اللعب بالمكعبات والسيارات. وليس من الحكمة أبدًا أن نحاول التأثير على بناتنا لنوجه اهتمامهن إلى اللعب بدمية معينة. بل علينا أن نعزز اهتماماتهن بشتى الطرق، فأفضل حافز لابنتك هو أن تدعها تمارس ما يُدخل النشوة إلى قلبها.

دمى البنات

إن أنواع اللعب التي سيرد ذكرها فيما يلي هي أشياء بسيطة ومتوفرة في جميع منازلنا.

ألعاب من هن دون السنة أشهر

- المواد غير السامة مثل الأغطية والأقمشة والملابس والمواد الخشبية
- المواد الطبيعية مثل الحصى وأوراق الشجر
- أشياء ذات أشكال مختلفة مثل الحلقات والمكعبات والأكواب البلاستيكية والعقود الخرزية
- الألعاب الرنانة البسيطة كالساعات والكرات الموسيقية
- المناخل والأقماع والمياه

ألعاب المرحلة العمرية ما بين الشهر السابع والشهر الثاني عشر

- الثمرات الطبيعية مثل الجزر والموز والتفاح
- الكرات
- العديد من الأغطية والأقمشة (للزحف عليها) مثل القطن والصوف وما إلى ذلك
- أوعية ذات أغطية لولبية (بشرط ألا تكون صغيرة بحيث تدخل إلى الفم)

ألعاب من يناهز عمرها عامًا

- عربة صغيرة لتقوم بدفعها وجذبها
- مشاية
- بعض الملاءات لتستخدمها في بناء الخيم أو غرفة صغيرة
- كرات وبالونات
- أجراس
- مجموعة آلات موسيقية بسيطة تشتمل على بعض الطبول
- مكعبات خشبية

العاب من يناهز عمرها العامين

- بعض المستلزمات الخاصة بالتمثيل – كالقبعات والحقائب ومحافظ الجيب والسطوح المنبسطة المستخدمة كالطاولات الموجودة بالمحلات التجارية (الكونتر)
- العرائس والحيوانات المحشوة
- ألوان الشمع وبعض الأوراق الكبيرة
- عرائس متحركة
- بعض الألغاز (بازل)

العاب من يناهز عمرها الثلاث سنوات

- توفير بعض الأماكن لتمثيل المسرحيات مثل مسرح العرائس المتحركة أو فناء مزرعة أو قلعة
- مقص
- بعض الألوان والصمغ
- صندوق أدوات وطاولة لصنع الأشياء عليها
- فرن لعبة
- حقيبة طبيب

عرائس "باربي"

ناقشت العديد من الصحف عرائس "باربي" وأثرها في تربية البنات وكان من بين الآراء التي وردت فيها أن عروسة "باربي" ليست كأية عروسة أخرى فهي نموذج للمرأة العصرية وأن من بين التأثيرات التي قد تُحدثها على البنات الصغيرات هي زعزعة ثقتهن بأنفسهن.

انتشرت تلك العروسة – وحازت على إعجاب الجماهير – فيما لا يقل عن أربعين عامًا كما تم بيع الملايين منها. لذا فهناك فرصة كبيرة في أن تقتني ابنتك عروسة "باربي" يومًا ما وقد لا يحدث ذلك.

تضع الفتيات سمات تلك العروسة مقياسًا لمستوى الجمال، فتحلم أن تصبح ممشوقة القوام وذات شعر طويل أشقر اقتداءً بتلك الدمية.

يذكر أحد الأطباء في علم النفس أن من الأسباب المؤدية لتلك المشكلة هو أن منظور الجمال يختلف من شخص إلى آخر. فترغب معظم السيدات في أن تصبحن في جمال عارضات الأزياء المشهورات، إن أتيحت لهن الفرصة. إذن فالأمر ليس أننا لا نريد أن تصبح بناتنا في جمال العروسة "باربي"، وإنما نحاول تخفيف الضغط النفسي الذي يشعرن به في محاولتهن أن يظهرن جميلات. ولذا، ينبغي لكِ أن تأخذي في اعتبارك الصورة المثلى للجمال التي تحملينها في مخيلتك قبل أن تقرري ما إذا كنتِ ستشترين لها هذه العروسة أم لا. إن الضغط الواقع على النساء ليظهرن جميلات يجعل معظمهن ينحنين لما يمليه عليهن – وبالطبع فإننا ننقل هذا الضغط لبناتنا.

الإطاحة بالأفكار الخاطئة عن النساء

في النهاية، فلا غبار عليكِ سواء اشتريتِ لها تلك الدمية أم لا. لكن حاولي أن تبيني لها سبب رفضكِ لشراء هذه الدمية. كذلك، ليس عليك من الأمر شيء إذا اشتريتِ لها واحدةً، فإن هذا ليس بنهاية المطاف. وفي أي من الحالتين، حاولي أن تبرري لطفلتك سر موقفكِ من هذه الدمية وما تبعث في نفسكِ من مشاعر لدى رؤيتها والتي جعلت موقفكِ على هذا النحو. وضحي لها السبب من وراء جعل قدمي "باربي" مائلتين وفي هيئة المنتعلة لحذاء بكعب عال ووضحي لها أيضًا أنها لا تستطيع فعل الكثير من الأشياء إذا قامت بارتداء الكعب العالي. تكمن المشكلة في أنه من الممكن أن تقتنع ابنتك أن السر من وراء الجاذبية التي تتمتع بها تلك العروسة هو كونها امرأة ناضجة وليست نموذجًا لطفلة صغيرة كما هو الحال مع بقية الدمى.

غالبًا ما تميل الطفلات الصغيرات إلى محاكاة الكبار والتوحد معهم. من الأساليب التي يمكنكِ أن تنتهجيها لتجعلي لوجود تلك الدمية أثرًا إيجابيًا يحل محل أثرها السلبي هو أن تجعليها قائدة لبعثة استكشافية أو قائدة طائرة أو عالمة أثناء

قيامك بتمثيل بعض عروض العرائس المتحركة مع ابنتكِ. وبذلك تسهم ولو بالنزر اليسير في التأثير على ما يتكون في ذهن ابنتكِ من توقعات. قد تتمكنين بذلك من زعزعة تلك الأفكار الخاطئة عن المرأة بأي قدر كان.



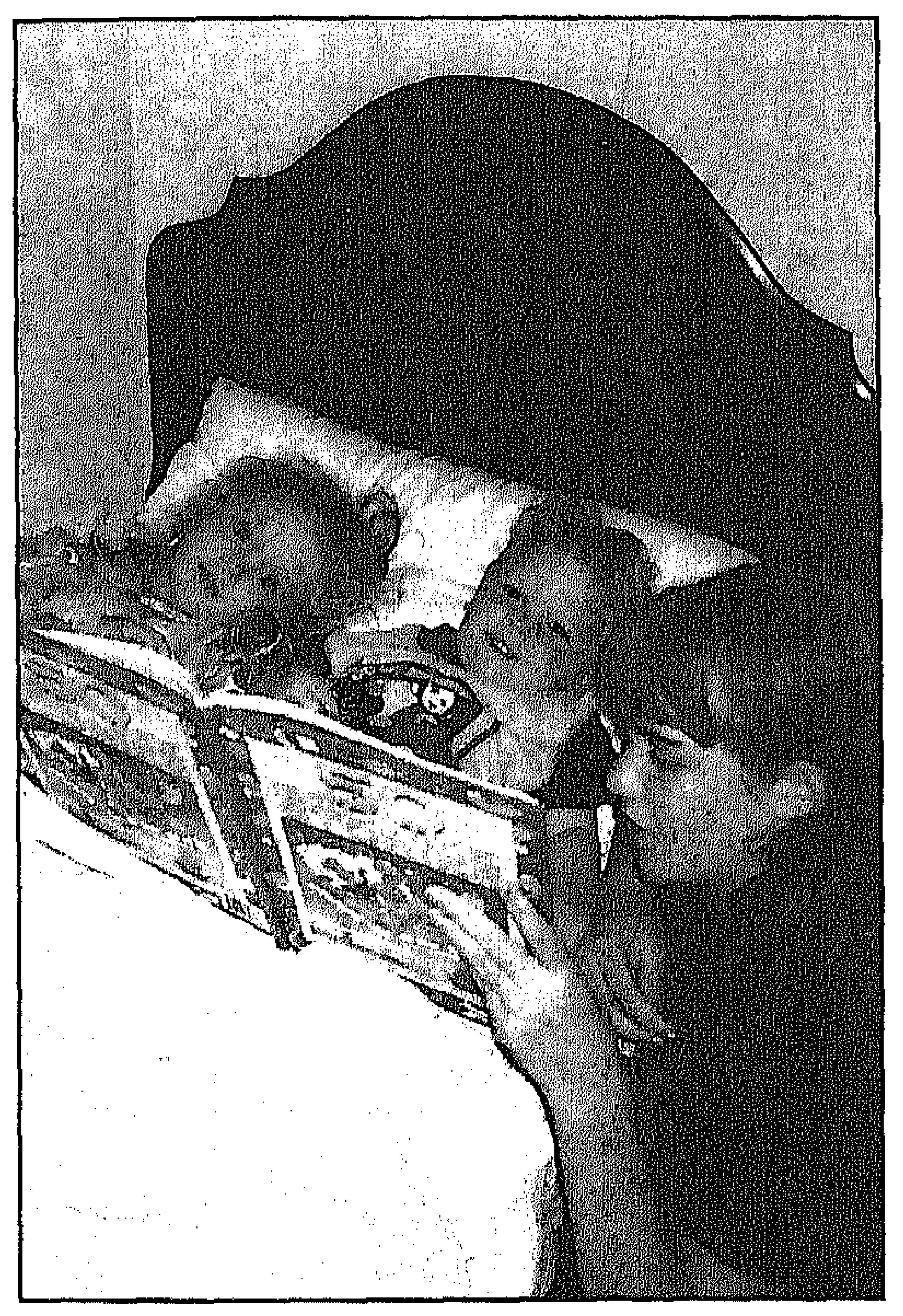
إن المشكلة لا تكمن فيما إذا كنت ستشترين لابنتك عروسة "باربي" أم لا، فإذا كنتِ رافضةً أن تبتاعي واحدة لابنتكِ، فمن الممكن أن تشتريها لها جدتها أو أن تقوم ابنتكِ بشرائها من مصروفها الشخصي. اعلمي أنه من الطبيعي بل والجيد أيضًا ألا يتمكن المرء من التحكم في كل شيء يدور حوله. لكن وعلى الرغم من ذلك ينبغي له ألا يتخلى عن أن يكون له رأي شخصي يعتد ويُعمل به داخل أسرته!

أهمية القراءة

يتعارف أطفال هذا العصر على بعضهم بعضًا في مرحلة مبكرة من العمر. وكذلك الحال بالنسبة لأسرهم؛ فبذهاب الأطفال إلى المدارس، تتعارف الكثير من الأسر وتتوطد العلاقة بينهم بمرور الوقت. ذلك أن الأطفال يتعارفون على بعضهم بعضًا في دور الحضانة ثم تتعزز هذه العلاقة فيبدءون في التزاور والاجتماع في أي من بيوتهم للعب وقد يصل الأمر بهم في بعض الأحيان إلى المبيت كل عند الآخر.

WHY BOOKS ARE IMPORTANT

من ناحية أخرى، يمكن للطفلة أن تعرف الكثير من الأصدقاء والعائلات عن طريق الكتاب. إن التلفاز ليس بديلاً عن الكتاب. فبإمكان الطفلة أن تتصفح ما بالكتب من صور في هدوء متى أحببت. حتى مع الكتب التي تخلو من الصور، تستطيع الطفلة أن تنسج صورًا عنها في مخيلتها أو على الورق وكلاهما عمل إبداعي. أما التلفاز فآثاره في هذا الصدد سلبية.



ينبغي أن تتسم أول الكتب المصورة في حياة الطفلة بالبساطة؛ فلا تحتوي أي من صفحاتها على أكثر من شكل واحد. يمكن للآباء أيضًا أن يقوموا بحياكة بعض الصور على قطع من القماش ثم تتم خياطتها معًا لتكوين قصة مصورة. فبهذا الشكل، يتسنى لأطفالهم أن يلمسوا تلك الصور بأيديهم ويستخدموا العديد من حواسهم في آن واحد. إذا كان الأبوان يرغبان في اختيار بعض الكتب لطفلتهما، فعليهما الحرص على اختيار القصص التي تشتمل على إناث من ضمن أبطالها. ولكن عليهما التحقق مما إذا كانت صورة تلك البنت أو المرأة الموجودة في القصة تتماشى مع الشكل النموذجي

لأخلاق الفتاة في المجتمع أم لا. ويمكن للأبوين محاولة تذكر نماذج بطلات القصص والحكايات الشهيرة التي تأثروا بها في طفولتهم.

للكتب عظيم الأثر في حياتنا بأسرها لذا فإن الكتب التي يقرأها الوالدان لطفلتهما أو تلك التي تقرأها بنفسها لها أهمية كبرى في حياتها. فيمكن لأحد الوالدين الذهاب إلى المكتبة مع الطفلة وسوف يكتشفا الكثير من القصص الممتعة. هذا إلى جانب محاولة اختيار القصص التي تمتاز بطلاتها بالثقة بالنفس وقوة الشخصية وحب المغامرة.

القصص الخيالية

تقوم الإناث من البنات والنساء بدور مهم في معظم القصص الخيالية، مما يتطلب من الآباء أن يأخذوا هذا الأمر على محمل الجد.

ينبغي للآباء ألا يفرضوا على أطفالهم سماع هذا النوع من القَصص شأنها شأن أي أمر آخر؛ نظرًا لأن هذه القصص قد لا تروق لبعض البنات الصغيرات. أما هؤلاء البنات اللاتي يحببن القصص الخيالية، فمن الأرجح أن يكن في حاجة إلى سماع مثل هذه القصص. كانت ابنتي في صغرها لا تحب ذلك النمط من القصص كثيرًا لكنها بمرور الوقت بدأت تجد في نفسها نزعةً إليها.

لطالما استهوتني تلك القصص وعلى الرغم من أنني قمت بقراءتها وسماعها مائة مرة، فإنها لا تزال مصدر إلهامي إلى وقتنا هذا. فهي طريق الإنسان إلى الحكمة الممتدة عبر قديم الأزل.

من بين هذه القصص، قصة "بيضاء الثلج" وفيها تحاول زوجة الأب قتل ابنة زوجها لغيرتها الشديدة من جمالها الذي يزداد نضارة يومًا بعد يوم في حين ترى جمالها يزوي بمرور الأيام. لقد سمم الحسد والحقد العلاقة بينهما. فلم تجد "بيضاء الثلج" فرصة للنجاة إلا عندما خلت بنفسها بين أحضان الطبيعة خلف سبعة جبال. في ذلك المكان قامت "بيضاء الثلج" بخدمة الأقزام. لم يتمكن هؤلاء الأقزام من إنقاذها من الموت وهو الدور الذي قام به الأمير الذي حملها عبر طريق وعر في الغابة بعدما سقطت من جراء أكلها لقطعة من التفاح المطعم بالسم. واختتمت القصة بنهاية سعيدة

بالرغم من كل المصاعب والآلام التي لاقتها "بيضاء الثلج" خلال رحلاتها الشاقة. ألا تحمل هذه القصة رسالة تبعث على الاطمئنان؟

هناك أيضًا القصة الألمانية "الملك ليندورم". تروي تلك القصة أن تنينًا كان يهدد أمن مدينة. واستطاعت ابنة راعي الغنم أن تنقذ نفسها ومدينتها من شر ذلك الوحش بإعادته إلى هيئته البشرية، نتيجة لاتباعها للنصيحة التي أسدتها لها امرأة عجوز. لم يكن مكر النساء هو الذي هداهما إلى تلك الخدعة، وإنما هي الحكمة التي صقلتها المعرفة الواسعة التي تكونت من تلاقي مصادر كثيرة.

أما في قصة "الجمال النائم"، فلم تستطع البطلة أن تهرب من المصير المشؤوم الذي لطالما عاشته إلا بقدوم البطل الذي أحبها وأنقذها وأعادها إلى الحياة مرة أخرى. بينما وقع كل من أراد النيل منها في الشرك الذي نصبه لها.

نتعلم من تلك القصص الخيالية أنه ما من مستحيل في هذه الدنيا. إنها تعلمنا في شكل مجازي أنه لا بد من وجود انفراجة لكل كرب يلم بالإنسان في حياته إذا ما صمد أمامه ولم يحاول الهروب منه. يستطيع الشخص ذو القلب الطيب أن يصبح على قدر كبير من الحكمة – إذا ما توافر له مكان غني بشتى المقومات الطبيعية كالغابات أو المروج أو بين الجبال – فهذا هو الطريق الموصل إلى بغيتهم. إن الرسالة التي لا بد أن نعيها من ذلك هي أننا إذا تمكنا من فعل ذلك، فسيصير لكل منا مملكة خاصة به.

البنات وتقليد الكبار

منذ المراحل المبكرة من عمر ابنتي، وهي تميل كثيرًا إلى الاهتمام بمظهرها وملابسها. كانت لا تسأم من قياس الملابس المتعددة بل كانت تجد متعة كبيرة في ذلك. كما أنها بمجرد أن تقع عيناها على طلاء الأظافر تلح عليها رغبة شديدة في الحصول عليه. وكذلك الحال بالنسبة للحلي. دُهشت لذلك السلوك كثيرًا ذلك أني لا أعر مثل هذه الأمور اهتمامًا كبيرًا فضلاً عن أنها لا تشاهد التلفاز.



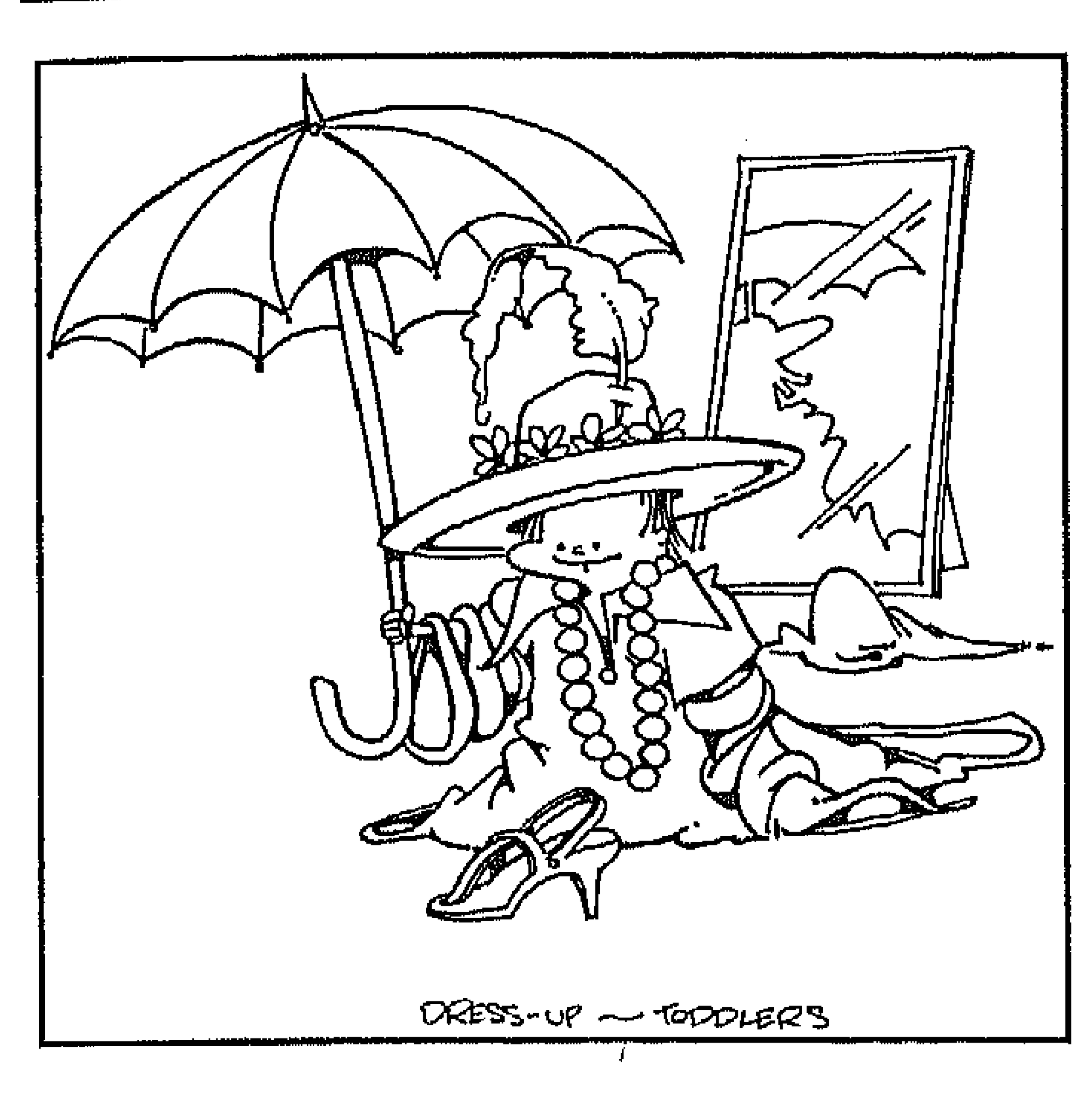
وفي يوم ما، وجدتها مرتديةً بذلةً سوداء أنيقة وحذاءً ذا كعب عال وكانت لا تزال في الرابعة عشرة من عمرها. بدت لي وكأنها نجمة متألقة في السماء. قالت لي يومها: "لكَم أتوق إلى ذلك اليوم الذي أتمكن فيه من ارتداء مثل ذلك الزي كل يوم."

فقلت لها: "وما الذي يمنعك من ارتدائه الآن؟"

فردت عليّ قائلةً: "لست بحاجة إليه اليوم إلا أنني عندما أكبر وأمتهن وظيفةً محترمة فلن أكف عن ارتداء مثل هذا النسق من الثياب كل يوم."

ضروب الجمال

تعد الظروف الاجتماعية المحيطة من أهم وأبرز الأسباب التي تولد لدى الإناث الرغبة في أن يظهرن جميلات، وهذا هو الحال في أغلب المجتمعات. لقد أمضت المرأة قروناً وهي تقوم بصناعة المنسوجات (المجدولة والمغزولة والمزخرفة)، فكانت تقوم بعمل الملابس لسائر قبيلتها. ونستخلص من ذلك أن نزعة المرأة في أن يكون منزلها مفروش بأفضل الأثاثات وفي أن تتنعم بقدر كبير من الجمال موجودة لديها منذ قديم الأزل.



تلاقي الأغلبية العظمى من الأمهات سعادة غامرة عندما يقمن بتزيين بناتهن بأحلى الثياب والأحذية والحلي. في حين لا يعبأ الآباء كثيرًا بملابس أبنائهم من الذكور خشية أن يكون ذلك سببًا في تعرضهم للسخرية أو أن يطلق عليهم بعض الناس لقب "البنت".

صورة المرأة في الإعلام

تظهر الصحف المرأة في صورة تغاير الحقيقة، كما هو جلي لنا جميعًا. فلا تشغل النساء متوسطي الجمال إلا مكانًا هامشيًا فيها، إن وجد لهن مكان في الأصل في مجال الإعلام. وتستبعد النساء اللاتي لا يتطابقن مع مقاييس الجمال فلا نراهن في الوسط الإعلامي وإن كن يشكلن الغالبية العظمى من نساء المجتمع. أما بالنسبة للنساء الناجحات في حياتهن العملية، فكلما كن أكثر جمالاً، زاد إعجاب الناس بهن – على الأقل في مجال الإعلام



عليكِ أن تعي أن الأمور ليست بالسهولة واليسر التامين على طول الطريق بالنسبة للنساء الجميلات ذلك أنه غالبًا ما يعلق الناس آمالاً عريضة عليهن. فمنذ البداية، يتوقع الناس أن يكن أكثر ذكاءً وحنانًا وطيبةً ممن هن دونهن في الجمال. ذلك بالإضافة إلى أن الكثير منهن يرون أن سر اهتمام الناس بهن هو جمالهن دون النظر أو الاعتداد بإنجازاتهن. وبذلك يصبح جمالهن هو مصدر تعاستهن. إن أولئك النساء لا يشعرن أن من حولهن يتعامل معهن على محمل الجد. فيشعرن أن جمالهن ما هو إلا قناع

لا يمكنهن انتزاعه – وقد يفضي الحال بهن في بعض الأحيان إلى تدمير أنفسهن من جراء سلاحهن ذي الحدين.

إن الأسر التي تحوي أكثر من فتاة تضطلع كل منهن بدور مغاير للأخرى. فإذا كانت إحداهن أجمل من الأخرى، تبدأ الأخت الأقل جمالاً في البحث عن دور آخر لتقوم به والذي يمكن أن يكون دور الفتاة الذكية أو اللطيفة أو المتمردة. وقد تقوم إحداهن بالتمسك بالقيم الحميدة التي هي أسمى شيء يتحلى به الإنسان (لمزيد من المعلومات عن أهمية ترتيب الأخوات انظر الفصل الثامن).

مهمة ابنتك في الحياة

بعد دراسة دامت ٣٠ عامًا، أيقنت أن لكل طفل مهمة في الحياة يحاول إنجازها. يمكن للمرء أن يعرف المهمة التي ستضطلع بها ابنته من خلال النظر إلى اهتماماتها والأمور التي تدخل عليها البهجة والسعادة؛ ذلك أن السعادة تنبعث من القلب، ولا يمكن افتعالها تبعًا للظروف الخارجية. على سبيل المثال، إذا كانت الطفلة شغوفة باللعب بالعرائس لدرجة كبيرة، فمن الممكن أن ينم ذلك على أنها ستهوى تربية الأطفال أو ستتخصص في أحد المجالات الخاصة بهم حتى لو لم ترزق بهم أبناءً لها.

خلال مرحلة النضوج يتبنى الكثير من الناس مبادئ المجتمع والأسرة وأوضاعهما وما يبنياه من توقعات. وقد يقومون بعد ذلك بفعل أشياء لا يرغبون فيها بسبب مثل هذه الضغوط الخارجية، وبذلك فهم يغيرون من طبيعة أنفسهم وقد يفضي بهم الحال إلى تغيير مسار حياتهم في بعض الأحيان. لا يمكن للإنسان أن يجد السعادة بهذه الطريقة – فالسعادة الحقيقية تتأتى عندما تجد مهمة في الحياة الشخصية وتنجزها على أكمل وجه.

تظهر ميول الأطفال، سواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا، جلية أمام الآباء منذ الصغر. تعتبر كلمة "التربية" أقل دلالةً على طبيعة المهمة التي يضطلع بها الآباء حيال أبنائهم فمن الأفضل أن يُطلق عليها اسم "تنشئة" بالمعنى الحرفي لها – أي أن الأبوين يصطحبان طفلتهما خلال عملية استكشافها للمهمة التي ستضطلع بها في هذه الحياة ويعيناها على تنمية قدراتها. كذلك، فإن للمدرسة دورًا في هذا الشأن. ومن ثم، فإذا كنت ترغب في معرفة احتياجات طفلتك، ما عليك إلا أن تضعها قيد الملاحظة الدقيقة وأن توفر لها الأشياء التي تحتاج إليها. وحاذر من أن تفرض عليها طريق يُغاير مقصدها ومرادها.

الخلاصة

- تأمل على مهل تصوراتك الخاصة عن البنات في المجتمع الذي تعيش فيه.
- على الأبوين التفكير في طبيعة الألعاب والدمى وغيرها من الأشياء التي تلعب بها ابنتهما وإمكانية تأثيرها عليها. كذلك عليهما محاولة توجيه انتباه ابنتهما إلى أن باربي ليست المقياس الأوحد للجمال وأن هناك جوانب أخرى لقياس جمال المرأة.
- لا تزال البنات يتعرضن لخطر تلقيهن لرسائل وسائل الإعلام الهادمة والمنافية للحقيقة عن مظهر المرأة.
- ينبغي على الوالدين تعليم ابنتهما ألا تتقيد بالظروف الاجتماعية وتستسلم لها فتوجهها إلى حيث تشاء.
- إن الكتب بوجه عام والقصص الخيالية بوجه خاص مصدر مهم لغرس الأفكار في أذهان بناتنا.
- تُطلق القراءة، خلافًا لمشاهدة التلفاز، العنان لخيال الطفل فتثري الجانب الإبداعي لديه وتجعله أكثر خصوبةً.

أمنية عند سقوط النيازك – تجربة "شون"

قالت لي ابنتي في إحدى الليالي: "أريد أن أطلعك على "النجم الجنوبي"، يا أبي."

فقلت لها: "عظيم، هيا بنا نبحث عنه."

فاتجهنا ناحية الجنوب وحينها انطلق نيزك في السماء. لقد رأيت الكثير من النيازك من قبل لكن هذه المرة لم تكن مثل أي مرة أخرى. لقد انطلق بسرعة كبيرة في تواز مع الأفق. بزغ ذلك النيزك لفترة طويلة، وكان براقًا لدرجة أنه بدا وكأنه أقرب من أي نجم آخر على مرمى البصر.

ولكن أكثر ما يميز هذا النيزك هو أنه أول نيزك تراه ابنتي في حياتها.

حدقت النظر فيه وقلت متعجبًا: "ما أجمله."

قالت لي ابنتي: "تمني أمنية" وأغمضت عينيها ورفعت يديها إلى أعلى داعيةً.

كان من الممكن أن أتمنى أمنية ذات أهمية خاصة خلافًا لتمني الصحة والعافية لكل أفراد أسرتي. إلا أنني وقفت أملي عيناي بالنظر إليها وهي تتمنى شيئًا بدا أنه مهم. وددت أن أسألها عن أمنيتها ولكنني كنت أعلم أنها لن تخبرني (خشية ألا تتحقق)، فتغاضيت عن ذلك المطلب. أعلم أنها ترغب في أن تكون طبيبة بيطرية عندما تكبر- فهل هذا ما تمنته؟ لا أعرف، من الممكن أن تكون قد تمنت أمنية أخرى. عندئذ خطر في ذهني أنه من بين أعظم النعم التي ننعم بها في هذه الدنيا أننا نحيا في عالم يمكن أن تتحول فيه أحلامنا إلى حقيقة واقعة. ومن ثم، فمن الممكن لابنتي أن تحقق حلمها وكم سأكون سعيدًا إذا تمكنت من ذلك فعلاً.

الفصل السادس

أثر المدارس في تربية البنات وتعليمهن

إلى جانب الإثراء الذي يعزز به الأبوان ابنتهما في المنزل وما تتعلمه من دروس منهما، عليهما أيضًا أن يضعا في اعتبارهما الأشياء التي تستمدها من المجتمع ككل. هيا بنا الآن ننتقل إلى المصدر الثالث لخبراتها والمتمثل في المدرسة.

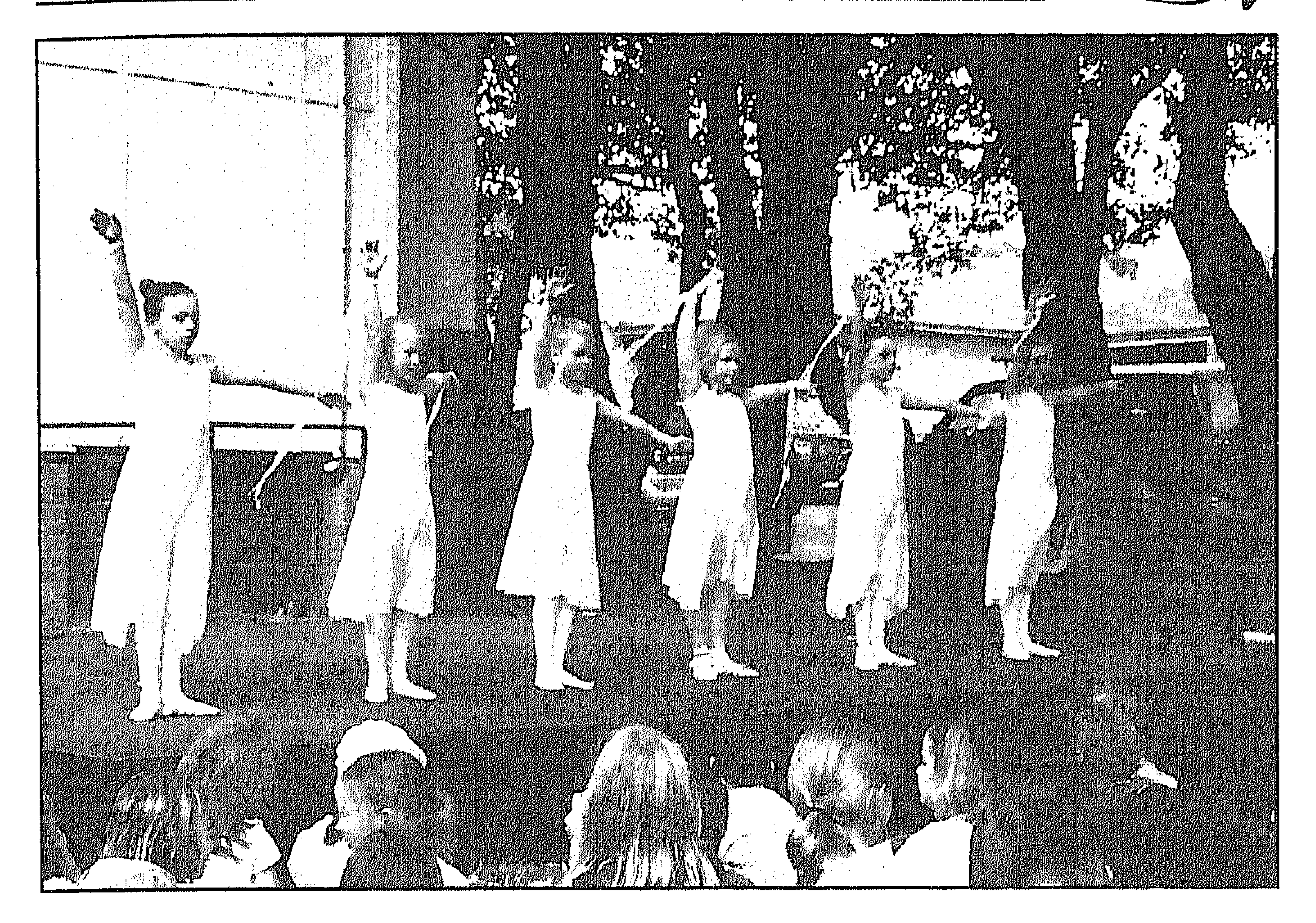
نتائج تفوق البنات على بعضهن البعض

تتفوق البنات على البنين في الكثير من المجالات الدراسية؛ حيث إنهن أسرع تأقلمًا مع الحياة المدرسية وتعلمًا للقراءة والكتابة وأقل إثارة للمشاكل بوجه عام. وهذا طبقًا لما أوردته الإحصائيات، وإن كان لا يزال هناك الكثير مما لم يتم الكشف عنه.

هناك احتمال في أن يتم استبعاد البنات اللائي يحرزن مستويات أدنى من غالبية نظرائها من الفتيات في مجال تعلم القراءة والكتابة عن نطاق الجماعة. وهذا أمر سيئ للغاية، نظرًا لما لروح الجماعة من أهمية بالنسبة للبنات.

تختلف طريقة تعلم البنات عن البنين – الأمر الذي لا تلتفت إليه كثير من مدارسنا إلى يومنا هذا. إن القيام بالفصل بين الذكور والإناث خلال حصص المواد العلمية والفنية يساعد على إتاحة فرص أفضل للبنات لتحسين مستوياتهن في مواد تعارف على تميز الذكور فيها.

بشكل أكثر تعميمًا، لا بد من أن يُؤخذ في الاعتبار التجارب الشخصية التي يعايشها كل طالب في مرحلة التعليم المدرسي – على أن تشتمل على تاريخ حياة الطالب واهتماماته الشخصية بطريقة أو بأخرى.



اختيار المدرسة

من أبدى الأمور التي تعود بالنفع على الفتاة في المجال الدراسي هو اختيار أبويها لمدرسة تتوفر فيها أفضل الظروف التعليمية المناسبة التي تشعرها بلذة تلقي العلم وتحصيله، إذا تيسر لهما ذلك. فهناك مدارس لا تكتفي بعدم قيامها بدورها كاملاً في تعزيز اعتداد الطالبات بأنفسهن، بل إنها تضرب به عرض الحائط. تتصدر تلك القضية قائمة القضايا الشائكة – إلا أن الوالدين مكلفان انطلاقًا من واقع مسئوليتهما عن طفلتهما بالتصدي لمثل هذه الممارسات ومواجهة إدارة المدرسة بها. تُوصف بعض الطالبات إما بالانطوائية أو بزيادة النشاط والحيوية. لكن ما المراد بهذه التعبيرات؟ ألا يمكن أن تتسع المساحة أكثر لتشمل كل طبائع البنات؟

مدى تفهم المدرسة لطبيعة البنات ومتطلباتهن

١- هل هناك سياسات حيال الفرص المتكافئة أو المساواة بين الجنسين تطبق بالفعل في المدرسة بحيث يكون لها دور فعال في مناهضة التمييز العنصري؟

٢- هل تتعلم الطالبات فيها كيف يتصرفن إزاء ما يتعرضن له من مضايقات أو عنف؟

٣- هل يوجد بعض المعلمين الذين يمكن أن تلجأ إليهم الطالبات لاستشارتهم في بعض الأمور الشخصية؟

٤- هل تحتفل المدرسة باليوم العالمي للمرأة؟ وعلى أي نحو يكون ذلك الاحتفال؟

٥- في حالة ما إذا كانت المدرسة مختلطة، هل يتم الفصل بين البنين والبنات أثناء تدريس بعض المواد أو مناقشة بعض الموضوعات المعينة؟

٦- ما النهج الذي تنتهجه المدرسة مع البنات ذوات الإعاقة؟

٧- هل تخصص المدرسة بعض المرافق والأماكن للبنات فقط مثل الكمبيوتر أو فناء لممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة السلة أو بعض المستلزمات الرياضية؟

٨- هل يتم التمثيل عن البنين والبنات على حد سواء في اللجان الطلابية والإدارة المدرسية؟

٩- هل تستمع المدرسة لرأي الفتيات؟ وهل لهن رأي فيما تتخذه المدرسة من قرارات؟

١٠- هل يُسمح للبنات بارتداء البنطلونات والأحذية الرياضية كما هو الحال بالنسبة للبنين؟

١١- ما الوسائل التي تنتهجها المدرسة لتشجيع الأمهات على استكمال تعليمهن؟



إذا كان مستوى الفتاة الدراسي ضعيفًا، فإنه لمن بالغ الأهمية أن يمد إليها الأبوان يد العون ويظهران لها أنهما يحبانها على الرغم من كل ذلك. يمكنهما أيضًا التحدث إلى معلميها والاتفاق معهم على دروس إضافية لفترة مؤقتة لها. من المهم أيضًا أن يدعم الأبوان اهتمامات ابنتهما، عليهما ملاحظة ابنتهما بدقة ليتمكنا من معرفة المهام التي تحسن الاضطلاع بها والمهام التي تحتاج إلى بعض العون لأدائها.

أسباب تفوق البنين على البنات في مادتي الرياضيات والعلوم

تحرز الفتيات بوجه عام مستويات أقل من البنين في الاختبارات المعيارية الخاصة بالرياضيات. وقد وُضعت الكثير من النظريات المفسرة لهذا الأمر. يعتقد بعض الناس أنه يرجع إلى الاختلاف الكائن بين هرمونات مخي الذكر والأنثى، بينما يرى آخرون أن السبب وراء ذلك هو التباين في معاملة الذكر والأنثى في البيت والمدرسة أيضًا.

أجريت دراسة في عامي ١٩٩٥ و١٩٩٦ تم خلالها تقييم مستويات نصف مليون طالب وطالبة ينتمون إلى واحد وعشرين دولة مختلفة. تفوق البنون على البنات في مختلف المراحل الدراسية في كل الدول فيما عدا جنوب أفريقيا في الاختبارات الخاصة بالرياضيات والعلوم. جدير بالذكر أنه كلما كبر سن هؤلاء الطلبة، تباعدت الفجوة بين مستوى البنين والبنات أكثر. كذلك فإنه على الرغم من أن الاختلافات الكائنة بين طلبة وطالبات الجنس نفسه أكبر بكثير من تلك الاختلافات بين الجنسين، فقد أثبتت النتائج تفوق البنين على البنات في هذه المجالات.

يبدأ حب الفتيات للرياضيات في الزوال مع بدء مرحلة المراهقة، وذلك يمثل عقبة كبيرة لهن نظرًا لأن الرياضيات تعد أساسًا للكثير من العلوم الأخرى. لكن هل ينبغي للبنات أن يدرسن ذلك المجال بالفعل؟ هل هذا مجزٍ بالنسبة إليهن؟ قد يجيب بعض الناس على ذلك السؤال بالنفي.

العلاقة بين تثبيط العزيمة ودور الآباء

غالبًا ما تستسلم الفتيات أمام ما يجابهها من صعوبات، بدلاً من أن تنظر إلى ما اقترفته من أخطاء نظرة التحدي وتحاول أن تستفيد منها كأساس لتحسين المستوى.

في دراسة أجريت بإحدى جامعات الولايات المتحدة الأمريكية في ثمانينيات القرن العشرين، تم وضع آلاف الأطفال قيد الاختبار لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك التباين بين نتائج البنين والبنات في اختبارات الرياضيات. خلال هذه الدراسة تم سؤال الآباء والأبناء. تساوت تقديرات أولياء الأمور لمستوى البنين والبنات من

أبنائهم في معظم سنوات المرحلة الابتدائية فيما يتعلق بالرياضيات. إلا إنهم يعتقدون بوجود اختلاف بيّن بينهما بعد انتهاء المرحلة الابتدائية. أما أولئك الآباء الذين أعربوا عن اعتقادهم بأن تلك المواد تشكل صعوبة على البنات بصفة خاصة، فهم يستخفون بقدرات بناتهم. عندما يرى الأبوان ابنتهما منكبة على حل التدريبات الرياضية، يكون رد فعلهم الشفقة عليها والرثاء لحالها بدلاً من تشجيعها؛ حتى إذا أحرزت درجات مرتفعة فيها، فإن جم مدحهم ينصب على عملها الجاد ولا يبقى سوى النزر اليسير لما تتحلى به من حذق رياضي. ومن المدهش أن نجد أن الشكوك المحاطة بقدرة البنات على التعامل مع المسائل الرياضية تنبعث من البنات أنفسهن.

تشجيع الفتاة على المثابرة لإحراز نتائج أفضل

من الجلي أنه إذا تغيرت معاملة الآباء لبناتهم عندما يتعلق الأمر بمادة الرياضيات وكذا إذا توقعوا منهن القصور في هذا الشأن، تأخذ نتائجهن في هذه المادة في الانخفاض. وبذلك، يتضح مدى تأثير ثقة المرء بنفسه على عمله. وبذلك أيضًا تتجلى أهمية تشجيع الآباء لبناتهم في المجال الدراسي وغيره من المجالات التي يظهرن فيها المحاولات الجادة. تستطيع الفتيات أن تحقق نتائج جيدة مثل البنين، لكن المشكلة تتجسد فيما يُنتظر منهن، ومن ثم فيما ينتظرن من أنفسهن. تردد تلك الملاحظات ما تم الإشارة إليه سلفًا من ردود أفعال الآباء إزاء إخفاق البنات في أداء بعض الأمور وارتكابهن للأخطاء (انظر الفصل الرابع). ينبغي علينا أن نبث في أبنائنا روح المثابرة، فإن ذلك يُظهر أنك مؤمن بقدرة ابنتك على تحقيق النجاح في النهاية. ذلك الاعتقاد الذي من شأنه أن يعزز من ثقة ابنتك بنفسها.

اختلاف آخر في طريقة تعلم البنين والبنات

بحث أحد العلماء الأمريكيين في مجال الطب النفسي الطريقة التي يستخدمها كل من البنين والبنات في حل واجباتهم واكتشف أن البنين يرون التدريبات على هيئة صور أو مشاهد، بينما تتجاوب البنات بشكل أفضل مع المواد التي تطرح عليهن شفهيًا أو تحريريًا. كما أوصى هذا العالم بأن يقوم المعلمون والآباء بشرح الدروس للبنين في شكل رسوم، ولقد كان على حق في هذا الأمر.

أنماط التعليم

أرى أن عدد الأدوات المستخدمة في الرياضيات عادةً ما يكون محدودًا، وهذه الأدوات لا تتناسب مع الطرق المفضلة للتعلم بالنسبة للبنات مما يؤدي إلى فشلهن. فإذا ما تم وضع المناهج الرياضية بصورة سهلة ويسيرة وبشكل تنجذب إليه الأعين، فمن المؤكد أنهن سيحرزن تقدمًا كبيرًا فيها.

على الرغم من ذلك، فمن الملاحظ أن تلك الفجوة بدأت تتلاشى وأن الفرق بين نتائج البنين والبنات بدأ يقل شيئًا فشيء. كذلك قل من لا يزال متمسكًا بالأفكار القديمة عن أن البنات بطبيعتهن يحققن مستويات أدنى من البنين في الرياضيات في الوقت الحاضر. وبمرور الوقت استطاعت البنات أن تتفوق على البنين في المستوى الدراسي بوجه عام.

على الرغم من كل ذلك، فلا يزال عدد البنات اللاتي يقمن بوظائف فنية أو رياضية قليلاً نسبيًا رغم تفوقهن الدراسي في هذه المواد. فما السبب في ذلك؟ أوضحت الأبحاث أن الكثير من الفتيات الملتحقات بمدارس مشتركة يشعرن بأن زملائهن وكذا معلميهن ينتقصون من قدرهن مما يثبط من عزائمهن في التفوق، بل وحتى النجاح في التعليم. من الجلي أيضًا أن ما تراه البنات من توقعات أقامها المجتمع لهن يؤثر على اختيارهن للوظيفة التي سيشغلنها. غالبًا ما يساور البنات شعور بأن الوظائف المنتظر أن تمتهنها هي التدريس في المدارس الابتدائية والتمريض وأعمال السكرتارية وما على شاكلتها. لا تجرؤ كثير من البنات على الدخول في المجالات التي تعارف على أنها أعمال للرجال في أغلب المجتمعات، مثل الهندسة والمهن الفنية.

ليست كل النساء يتطلعن للوصول إلى القمة

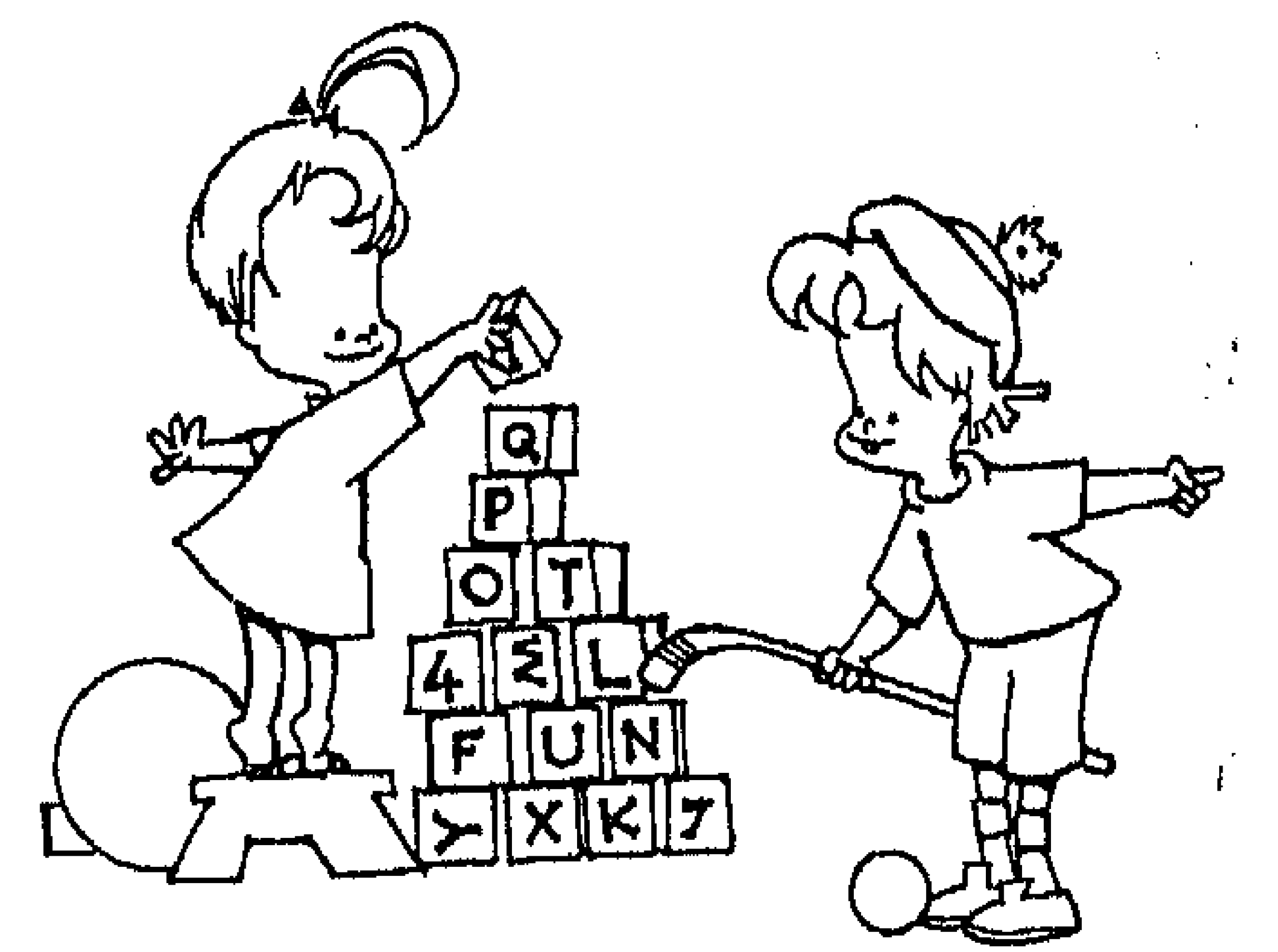
من المعروف أن عدد الإناث اللاتي يتمكن من الوصول إلى مناصب إدارية عليا أقل من عدد الذكور، حتى في المهن التي تمتهنها النساء في معظم المجتمعات. عندما سئلت باحثة في علم الاجتماع عن رأيها في هذا الأمر أجابت بأن معظم النساء لا يرغبن في الوصول إلى هذه المناصب العليا. وعلى الرغم من أنها غير متزوجة وتعيش بمفردها، فإنها لم تقبل العديد من المناصب العليا التي رشحت لها؛ هروبًا من المسئولية التي ستقع على كاهلها إذا ما وافقت على تلك الترقية. من الممكن أن تكون المرأة أقل رغبةً في السلطة. ومن ناحية أخرى، لا تزال هناك الكثير من النساء اللاتي يكافحن في هذا العالم الذي يبدو وكأنه لم يزل للرجال فقط. من الممكن أن يتم ترقية النساء إلى أعلى المناصب رسميًا، لكننا نجد أنهن لا يحرزن مزيدًا من التقدم بمرور الوقت – ولم يتم التوصل بعد إلى السبب من وراء ذلك.



سبل تشجيع البنات

يملك الآباء الكثير من الفرص التي يمكنهم استغلالها لتشجيع ابنتهم على النجاح دراسيًا وكذا على اختيار المهنة التي تتوافق مع رغباتها وقدراتها. يمكن الاستعانة بالأفكار التالية:

- على الآباء تنمية تصور ابنتهم للأشياء في الفراغ. وعلى كل، فإن تلك المهارات تنمى عن طريق اللعب بالألعاب المناسبة كالمكعبات وممارسة الأنشطة الرياضية.



- عليهم أيضًا تشجيع ابنتهم على عدم الاستسلام والسعي للوصول إلى حلول لما يعترضها من مشكلات. فإذا واجهتها مشكلة ما، عليهم الشد من أزرها ببعض العبارات من أمثال: "ربما تكونين لم تهتدي إلى الطريقة الصحيحة بعد. هيا نحاول أن ننجز تلك المهمة معًا"، أو تقول: "إذا لم تتمكني من حلها الآن، فيمكنك الرجوع إليها في وقت لاحق. فغالبًا ما يتوصل المرء إلى أفكار أفضل عندما يُعاود التجريب في شيء بعد مرور بعض الوقت."

أما إذا تعلق الأمر بالرياضيات:

- من الممكن أن يبسِّط الأبوان المعلومة إلى أقصى درجة وأن يشرحاها على الورق في صورة جميلة تجذب انتباه ابنتهما، وبذلك يعززان من ثقة ابنتهما في قدرتها على إحراز النجاح في الرياضيات.
- بإمكان الأم أن تحاول أن تنمي مهارات ابنتها الرياضية بطرح بعض الأسئلة الرياضية في حديثها العادي معها. قولي لها مثلاً إن عدد أفراد أسرتنا خمسة أفراد، فما عدد الأطباق التي ستوضع على منضدة الطعام عند غياب شقيقها وكذلك أبيها الذي تأخر في العمل مثلاً؟ كما أنكِ غالبًا ما تقومين بمضاعفة بعض المقادير أو تنصفينها أثناء الطبخ، لذا فمن الممكن أن تجعلي ابنتك تشاركك في إجراء مثل هذه الأعمال الحسابية.
- يمكن للأب أن يجعل ابنته تشاركه في بعض الأعمال التي غالبًا ما يضطلع بها الرجال.
- إذا زاول أي من الأبوين بعض المهام الخاصة بعمله في المنزل، فيجدر به أن يشجع ابنته على المشاركة معه لإنجاز هذا الأمر. قد لا يتسنى له ذلك في بعض الأعمال، ولكنه بالطبع سيتمكن من ذلك إذا ما قام بإضفاء بعض الابتكارات عليه.
- يمكن أن يعلم الأب ابنته كيفية تدبر الشؤون المالية وأن يجعلها تشاركه في عملية عد النقود اليومية.

- على الآباء السماح لابنتهم المشاركة في فرش وتجديد أثاث البيت، فلا بد من أنهم سيتعرضون للكثير من العمليات الحسابية والقياسية في تلك الأثناء.
- يمكنهم إضفاء بعض المتعة والتشويق على الرياضيات والعلوم من خلال إجراء التجارب واستخدام المجهر والمنظار وخلافه.



دور الخيال في دفع عجلة التعليم

استرخ وأشعر نفسك بالطمأنينة ... راقب أنفاسك وانظر كيف يرتفع صدرك وينخفض معها وتذكر أن كل ذلك يتم دون تدخلك بأي شكل كان ... ثم تخيل أنك تتجول في روضة يانعة غناء ... ثم بدأت، تتأمل في ذلك المكان البديع فلفتت نظرك شجرة جميلة من بين الأشجار ... كانت لديك رغبة قوية في المكوث في ذلك المكان لبعض الوقت ... كم كان هذا المكان بديعًا، يوحي بالسكون والاطمئنان والسلام ... وفجأة شعرت بوجود جنية طيبة ... قدمت هذه الجنية من مكان لا يوجد فيه شيء مستحيل ... كانت تتصف برجاحة العقل ورقة القلب ... كانت ترغب في أن تعلمك شيئًا لطالما رغبت في تعلمه ... وقد بدأت فعلاً في شرحه لك ... كان لديك متسع من الوقت للجلوس إليها عن قرب والاستماع إلى حديثها كيفما شئت ... ثم شكرتها وودعتها، موقنًا من قدرتك على العودة إلى ذلك المكان متى شئت ... في إمكانك التوجه إلى تلك الشجرة كلما أرادت هذه الجنية أن تعلمك شيئًا ما ... عندما تتأكد من أنك قد تعرفت على معالم الطريق الموصل إلى تلك الشجرة، عد أدراجك من حيث أتيت ... إنك الآن في عالمنا ثانيةً، حرك يديك ورجليك ... لقد عدت الآن إلى هنا وأنت في كامل حيويتك ونشاطك.

الخلاصة

- على الوالدين التأكد من حسن معاملة المدرسة للبنات وتوفيرها لكل متطلباتهن قبل إلحاق ابنتهما بها.
- يرجع السبب الرئيسي في ضعف مستوى الفتيات في الرياضيات والعلوم إلى النمط الذي ينتهجه الأبوان في التعامل معهن وإلى الأسلوب المتبع في عرض المواد الدراسية والذي لا يتناسب مع ميولهن والأفكار الخاطئة المترسخة عن خصائص الإناث والذكور في المدارس.
- يلعب الأبوان دورًا كبيرًا في تعرف الفتاة على قدراتها في شتى المواد الدراسية.

أثر مساعدة البنات في تحقيق أحلامهن الفردية – تجربة "جانيت"

يبلغ الفرق بين عمري ابنتاي ٢٣ شهرًا. تتسم كل منهما بنفس المهارات الرياضية ولهما مساعي فنية متشابهة، لكن شتان بين قدرات وأهداف كل منهما. كانت "أليسا"، ابنتي الكبرى، تتسلق كل ما تراه أمامها من أشياء منذ بلوغها تسعة أشهر بما في ذلك خزانة الكتب الموجودة في غرفة المعيشة والتي احتفظنا بها فارغة خشية أن تصطدم بأي شيء يجرحها. وبالتالي فإنها لم تتعرض للسقوط قط كما أنها لم يصبها الملل من ممارسة مثل هذه اللعبة.

عندما شبت "أليسا" أظهرت مقدرة كبيرة في ممارستها لأنواع الرياضات المختلفة، كما أبدت ثقة كبيرة في امتلاكها لتلك القدرات. كان يتم ترشيحها في نهاية كل عام لمسابقة أفضل فتاة رياضية لهذا العام وقلما كانت تهزم في أية مسابقة تشترك فيها. وأخيرًا فازت بجائزة أحسن فتاة رياضية لعام ٢٠٠٣على مستوى مدرستها وهي في العاشرة من عمرها. لم تكن تلك اللحظة باعثة على افتخار أبويها بها فحسب، فلطالما سعدنا بما كانت تحرزه من نجاحات رياضية على مدار أعوام

مضت، بل باعثةً أيضًا على نشوتها وسعادتها وفخرها بنفسها لوصولها لهدف لطالما سعت إلى تحقيقه. لقد تخلت الآن عن الكثير من اهتماماتها الرياضية مكتفيةً بممارسة رياضة كرة القدم في إجازات نهاية الأسبوع بسبب انشغالها بدراساتها الثانوية المنهكة.

من المؤكد أن السعادة والثقة التي تولدت لديها من خلال ممارستها للأنشطة الرياضية ستلازمها أيما تقدم بها العمر فضلاً عما ستنعم به من صحة ولياقة.

أما فيما يتعلق بابنتي الثانية "ألجيرا"، فقد كانت تحب مزاولة رياضة كرة القدم إلا أنها كانت تهوى الفنون الأدبية والمسرحية بشدة مما جعلها تشارك في العروض المسرحية في المرحلة الثانوية. كانت "ألجيرا" تجيد التعبير عن نفسها وهي لا تزال في الرابعة من عمرها، وأُثريت تلك الملكة الفنية بفضل معلميها المبدعين. كانت "ألجيرا" في مثل هذه السن الصغيرة تشعر برغبة شديدة في القيام ببعض الأعمال الفنية والتمثيل.

لذا فقد بدأت أنا وزوجي في الاضطلاع بما يمليه علينا واجبنا من تنمية ورعاية تلك الموهبة لديها. دائمًا ما كانت تتسم بالشجاعة والهدوء في أدائها للأدوار المسرحية. ولكم سعدت عندما تم قبولها عضوة في النشاط المسرحي بالمدرسة الثانوية. ظننا أن مشاركتها في هذا النشاط ستساعدها على تنمية مهاراتها الفنية، إلا أن وجودها بين الكثير من المواهب كان مثيرًا للمنافسة وأثار لديها مشاعر الخوف والرهبة، وبدأت تتعصب أثناء التمثيل أمام زملائها وتغفل بعض الفرص التي تتيحها لها المدرسة. فما كان في وسعنا إلا أن نمدها ببعض الحصص المكثفة في هذا المجال لتتمكن من استعادة ثقتها بنفسها من جديد ولتتدرب على خوض المنافسات، وبالتالي تتمكن من ذلك الخوف الذي بدأ دبيبه يصدي في قلبها. وفعلاً بدأت "ألجيرا" تستعيد ثقتها بنفسها شيئًا فشيء وسوف تستمر في ذلك إلى أن تصل إلى سابق عهدها في المرحلة الابتدائية. في الوقت نفسه، لا أزال أعتقد بأن الحياة في مدرسة كتلك التي التحقت بها ابنتي ممتعة وبناءة ومثيرة مقارنةً بمدارسنا في فترة الستينيات.

الفصل السابع

المراهقة ـ مرحلة انتقالية سابقة لمرحلة النضج

تشكل مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في النمو تحديًا كبيرًا بالنسبة للأبناء والآباء على حد السواء. فغالبًا ما تتسم البنات بالحدة والثقة بالنفس في المرحلة العمرية ما بين سن التاسعة إلى سن العاشرة. يستثار لدى الفتيات ما بين سن الثالثة عشر والخامسة عشر شعور بالتوتر والارتباك، وعدم الشعور بالأمان. غالبًا ما يعزى ذلك إلى ما يساورهن من توقعات وأفكار حول الدور الجديد الذي سيضطلعن به دون أن يكون للآباء أدنى صلة بذلك.

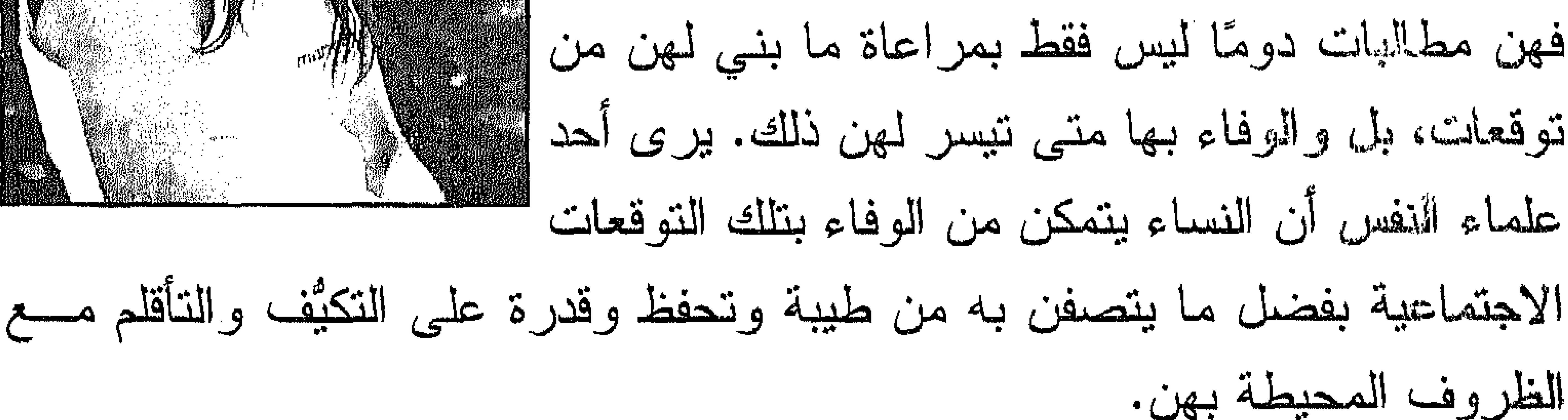
عادةً ما يعجز الآباء عن حل مشكلات المراهقة والبلوغ المبكر داخل نطاق أسرتهم الصغيرة. بينما يكون الأصدقاء والمعلمون المفضلون وغيرهم من البالغين الذين يتمكنون من الاستئثار بثقة الفتاة أكثر فاعليةً معها وتأثيرًا عليها. إن المرحلة ما بين فترة المراهقة والنضوج مرحلة حرجة في حياة كل إنسان. ففي هذه المرحلة، يحاول المرء تشكيل شخصيته المستقلة ويعمل على إثبات وجوده في المنزل وبين أفراد أسرته. وهو أمر كائن بين الأبناء والآباء لا محالة، وإلا فسيستمر اعتماد الفتى على والديه وتنشأ مشكلة "تعلق الولد بأمه" و"تعلق البنت بأبيها" – التي سنستفيض في الحديث عنها فيما بعد.

مفهوم البلوغ

يتزايد قبل بدء هذه المرحلة إفراز هرمون الإستروجين ويبدأ الشعر في الظهور بمنطقة العانة لدى الإناث. عادةً ما يحدث ذلك في سن الثامنة أو التاسعة. لكن ما السبب في اختلاف بدء مرحلة البلوغ بين الفتيات؟ يؤثر وزن الجسم على هذا الأمر بدرجة كبيرة. فببلوغ أوزان ما بين ٣٨ و٤٣ كيلو جرامًا، يبدأ الجهاز المسئول عن الهرمونات في الجسم في الإعلان عن بدء المرحلة الانتقالية السالفة لمرحلة النضوج.

إن دور هذه الهرمونات يماثل دور الخميرة والبيكنج باودر، فهي تساعد الجسم على النمو وتيسر قيامه ببعض السلوكيات بسهولة وسعادة أكبر. فعملية الرضاعة مثلاً تحدث بفعل هرمون البرولاكتين الذي يستحث ثدي المرأة على الإدرار باللبن. أما هرمونات الاستيرويد، فهي المسئولة عن نمو المخ خلال فترة المراهقة. ومن ثم، فهي تستحث العقل على التفكير وإثارة التساؤلات. كذلك، يعمل هرمون الإستروجين على تنشيط جسد الفتاة وجعله أكثر نضجًا.

البنات والبحث عن هوياتهن الشخصية



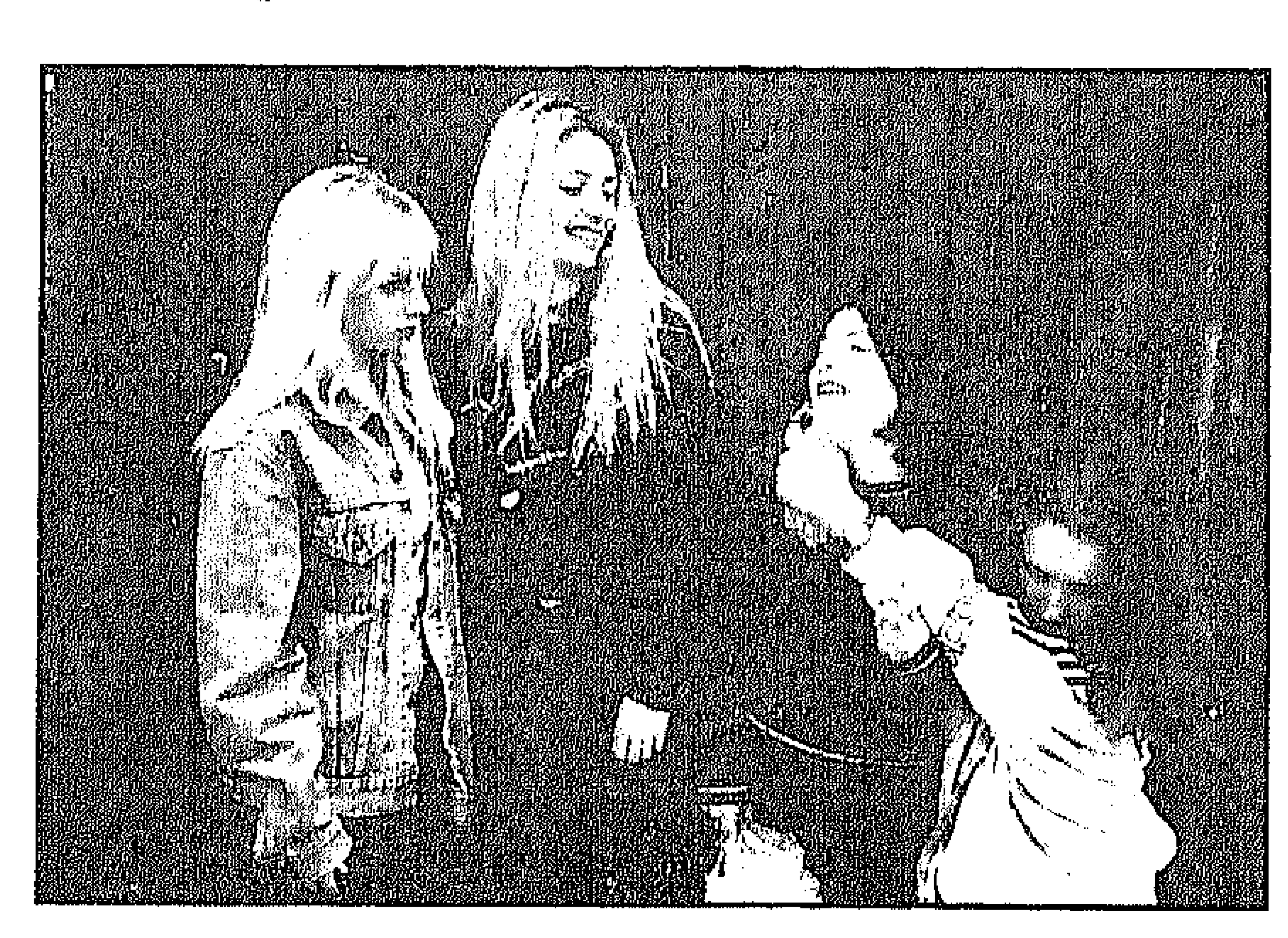
تراود أذهان البنين والبنات العديد من التساؤلات خلال رحلة بحثهم عن هوياتهم المستقلة: من أنا؟ كيف أريد أن أحيا؟ من أريد أن أكون؟ ما رأي الناس في؟

تصطدم الفتاة خلال هذه الرحلة بالحدود التي تحد من حرية المرأة، تلك الحدود التي تضرب بجذورها العميقة في ثقافة المجتمع التي أُرسيت منذ عدة قرون. فهن مطالبات دومًا ليس فقط بمراعاة ما بني لهن من توقعات، بل والوفاء بها متى تيسر لهن ذلك. يرى أحد علماء النفس أن النساء يتمكن من الوفاء بتلك التوقعات الاجتماعية بفضل ما يتصفن به من طيبة وتحفظ وقدرة على التكيُّف والتأقلم مع الظروف المحيطة بهن.

الضغوط التي تتعرض لها الفتاة خلال فترة المراهقة

تثار الشكوك والتساؤلات في نفس الفتاة في هذه المرحلة العمرية حول قدراتها الشخصية فتفقد ما كانت تتحلى به من ثقة بالنفس خلال فترة الطفولة. ذلك أنها تنشغل في تلك الفترة بما يبث عبر وسائل الإعلام المختلفة من سمات الجمال في المرأة فتدرك مدى أهمية اتصاف الفتاة بالجاذبية. إنها تستشعر مدى صعوبة أن تصبح فتاة صالحة وفي الآن نفسه تتمكن من مقاومة الضغوط التي تقيد أدائها والتي تفرضها المنافسة، مما يشعرها بعدم الرضى عن شكل جسمها. عندما سألت ابنتي عن السبب الذي يزعزع ثقة الفتاة بنفسها في هذه المرحلة، كان أول سبب تفوهت به هو المجلات الخاصة بالمرأة والفتاة. ذلك أنها تطلعها على كيفية استخدام مستحضرات التجميل والتزين في الملبس، فتبدأ الفتاة في محاكاتها، ولكنها قد تصاب بخيبة الأمل إذا لم تصل إلى المستوى المرغوب فيه.

تعد فترة المراهقة ركنًا أساسيًا في حياة الفتاة، فهي محور نموها الروحي والاجتماعي والبيولوجي. تتعرض الفتاة في مشوار حياتها تارة إلى بعض السيدات المتشبثات بالدور التقليدي المنوط بهن، وتارة إلى من يتبعن أنماطًا متحررة في العيش. كذا فإنها ترى كيف تحصد نجمات السينما ملايين الجنيهات من عملهن، في حين أن أبويها لا يمتلكان المال اللازم لقضاء فترة العطلة مع أنهما يعملان لمدة ثماني ساعات يوميًا. فيصعب عليهن شق طريقهن في ذلك الغاب المتضاربة أنماطه وأوضاعه.



اهمية النصح في أثناء فترة المراهقة

يعد وجود شخص يقدم النصح والإرشاد أمرًا غاية في الأهمية في حياة الكثير من الفتيات، فالفتاة في مثل هذه المرحلة الحرجة بحاجة إلى شخص يُمكنها التواصل معه، فضلاً عن أنه يكون ذا خبرة وأهلاً لأن يوجه معارفها إلى الطريق الصحيح. يمكن أن يقوم بهذا الدور المعلم

(وغالبًا ما يكون من خارج نطاق المدرسة – كأن يكون مثلاً مدربها أثناء ممارستها لبعض الرياضات كركوب الخيل أو عند تلقيها لدروس في العزف على البيانو وما شابه ذلك)، من الممكن للفتاة أن تجد ذلك الشخص الذي يقدم لها النصح بين جيرانها أو مدربي إحدى الرياضات أو أن يكون جدها أو جدتها. بإمكان ذلك الشخص أيضًا أن يقوم بدور الوسيط عند حدوث أي نزاع أو خلاف بين الطفلة وشخص آخر داخل نطاق الأسرة.

اهمية دور الصديقات في حياة الفتاة

من الأهمية بمكان أن تكون الفتاة خلال فترة المراهقة فردًا في مجموعة من الفتيات ممن يناظرنها في السن؛ حيث إن مجموعات الأصدقاء تلك تعين الفتيات على تبادل أفكارهن وعلى دعم بعضهن بعضًا. وكذا يتولد لديهن شعور بروح الجماعة. بين الأصدقاء، تتمكن الفتيات من تعلم العديد من الأنماط الجديدة في تصفيف الشعر والملبس والزينة. كذلك، فإن اجتماعهن معًا لفترات قد تصل إلى ساعات عديدة والحديث هاتفيًا مع بعضهن يعينهن على تنمية شخصياتهن واكتساب الكثير من المهارات الاجتماعية. من الطبيعي والمفيد أيضًا أن تقيم الفتاة العديد من الصداقات خلال هذه الفترة؛ حيث إن مثل هذه العلاقات تساعدها على التغلب على الكثير من نقاط ضعفها، وكذا تمنحها القدرة على رفض ما لا يروق لها من الأمور وعلى التمييز بين شتى الأمور والمواقف وعلى إدارة المحادثات الودية. كذلك، فإنها تعلمها كيفية التعامل باحترام وكذا كيفية كسب ثقة الناس واحترامهم. من الممكن أيضًا أن تقوم مجموعة الأصدقاء مقام من يقدم النصيحة؛ ففيها تتواصل خبراتهن وتتبادل. يسهل على الفتاة في هذه المرحلة التعلم من أقرانها عن التعلم من البالغين.



من الصعب على الفتيات، بل والسيدات أيضًا أن ينمين شخصياتهن هذه الأيام، ولا سيما إذا كان مستوى جمالهن لا يصل إلى الصورة المروج لها عن الجمال. ونظرًا لما يشق على كاهل الفتاة في تلك الفترة من شتى صنوف الضغوط، فقد تجد صعوبة كبيرة في الانفصال عن أمها للشروع في تشكيل شخصيتها المستقلة وفي أن تنأى بنفسها عن القوالب الثابتة التي دائمًا ما تحيط بصورة المرأة. تحتاج الفتاة خلال هذه المرحلة إلى من يمد إليها يد العون – ومن ثم يتعين على الأبوين بادئ ذي بدء الإصغاء إليها وعدم الانزعاج كثيرًا بما تمر به من تقلبات مزاجية أو أخذه على محمل الجد.

الدورة الشهرية

مع بدء مرحلة البلوغ، تمر الفتاة بالدورة الشهرية، تلك العملية التي لا تقتصر على نزول دم الحيض فحسب؛ فهي تمر بأربع مراحل لكل منها خصائصها. يمكن أن تشبه بفصول السنة الأربعة.

تبدأ المرحلة الأولى مع نضوج البويضة الموجودة بالجريب، وهي عبارة عن نواة خلية توجد بالمبيض. ومن هنا تبدأ البويضة في النضوج كما يبدأ الجسم في إفراز هرمون الإستروجين، الذي ينشط الرحم والثديين. تشبه هذه المرحلة بشائر فصل الربيع. حيث يكون كل شيء في لب الأرض قد شرع فعلاً في النمو، في حين لا يزال الجو شتويًا على سطح الأرض ولم تستيقظ الطبيعة بعد من نومها. تبدأ المعالم التي تميز جسم المرأة في الظهور.

في المرحلة الثانية تحدث الإباضة، كما يتم إفراز هرمون خاص يساعد على إتمام هذه العملية. يتم في الفترة ما بين اليوم الرابع عشر إلى اليوم السادس عشر من الدورة الشهرية انتقال بويضة ناضجة إلى المكان المخصص لها في الرحم. تتقابل هذه المرحلة مع أواخر فصل الربيع – حين يكون الشجر يانعًا وذا ألوان مبهجة ورائحة طيبة فتنجذب إليه الحشرات، وبذلك تتم عملية التخصيب. ويرتفع احتمال تخصب البويضة في هذه الفترة.

أما في المرحلة الثالثة، فتتغير البويضة إلى ما يُعرف بنواة الجستاجين. فيتكون الجستاجين الذي يحتوي بصفة أساسية على هرمون البروجسترون، الذي يستحث الرحم على الاستعداد لاستقبال البويضة؛ فيزداد سمك جداره ويستمد المزيد من المواد الغذائية. تتماشى هذه المرحلة مع فصل الصيف، ففيه تنضج الفاكهة وتذبل الأزهار التي لم يتم تخصيبها. وليس هناك حاجة في هذه المرحلة إلى أي هرمون معين، فقد نضجت البويضة. وتصل نسبة هرموني الأستروجين والبروجسترون إلى أقل معدل لهما. تشعر الفتيات خلال هذه الفترة بتعكر المزاج أو العدوانية أو الاكتئاب؛ لما يتم في الجسم من تحلل خلايا الجستاجين وكذا البطانة المتكونة داخل جدار الرحم.

تبدأ تلك البطانة في الانفصال عن جدار الرحم خلال المرحلة الرابعة، وهذا ما يسمى بالحيض. هذه المرحلة يقابلها فصل الخريف. والسؤال الآن أي نوع من الدم ذلك الذي يخرج من الجسم؟ ينبغي للأم أن تشرح لابنتها خصائص ذلك الدم لما له من أهمية ودور في حياتها وتأثير على صحتها فهو يحتوي على الكثير من الفيتامينات والبروتينات والحديد والنحاس والماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم وغيرها من الأملاح المعدنية، بالإضافة إلى عدد كبير من الخلايا المناعية. يعتبر هذا الدم مخصبًا جيدًا للنباتات وعلاج جيد للأمراض الجلدية.

جدير بالذكر أن التعرف على ما للدورة الشهرية من خصائص ووظائف يُمكننا من معرفة السبب فيما يصيب المرأة من تقلبات مزاجية في أثناء تلك الفترة. فما من امرأة إلا وتتأثر بما تُحدثه الدورة الشهرية من تغيرات.

المرة الأولى لنزول دم الحيض

عندما نزل دم الحيض لأول مرة، كنت في الحادية عشر من عمري. كانت أمي مريضة للغاية ولم أكن مهيئة لذلك على الإطلاق، ومن ثم كان علي أن أتدبر ذلك الأمر بمفردي. مرت الكثير من بنات جيلي بالعديد من المشاكل المروعة بسبب الدورة الشهرية، فقد كانت النساء البالغات يتجنبن الحديث في مثل هذه الأمور.

حاولت النساء من أرباب جيلي أن يجنبن بناتهن تلك الأمور. لذا فقد شرعن في توضيحها إليهن حتى لا يفاجأن بها. فأفصحن لهن قبل بلوغهن بفترة عما سيحدث لهن من نزول الدم مرة كل شهر وبين لهن أن ذلك من الخصائص الأساسية للمرأة.

من الضروري أن تعرف الفتاة أن نزول دم الحيض يعني أنها قد صارت قادرةً على الإنجاب. فتقدر ذلك وتشعر بالفخر لأنها بذلك ستتمكن من أن تكون أمًا فلا تخجل منه وتعده سرًا خطيرًا لا ينبغي لأحد أن يطلع عليه.

كيفية التخلص من آلام الدورة الشهرية

لا تتردد الكثير من الفتيات في تناول الأقراص المسكنة للآلام التي تصحب الدورة الشهرية متبعات لنصائح أمهاتهن. لكني أرى أن ذلك ليس بالتصرف الحكيم لما قد يؤدي بهن من إدمان تناولها وهذا أمر نحن في غنى عنه. لذا أنصح بالعودة إلى الأساليب التقليدية التي كانت تُتبع من قبل. فإذا لم تفلح مثل هذه الوسائل العلاجية المنزلية مع الفتاة، فمن الأفضل أن نلجأ إلى استشارة الطبيب لكي تتمكن بناتنا من معالجة الأمر عند ظهور الأعراض عليهن.

يمكن أيضًا تناول بعض الأعشاب مثل نبات ذات الألف ورقة ونبات رجل الأسد، فمن الممكن أن يؤدي إلى نتائج مرضية. يمكننا أن نقوم بزراعة هذه النباتات في حديقة المنزل أو حتى في الشرفة. عندما تدرك الفتاة أنها قادرة على مساعدة نفسها بنفسها، فستشعر بأنها قادرة على التحكم في عجلة حياتها وستكون ثمرة ذلك هو تعزيز ثقتها بنفسها.

يتم تجفيف تلك الأوراق التي تمت زراعتها في مكان مظلل وغليها لتشرب منه الفتاة بين الحين والآخر. فإذا وجد أحد صعوبة في زراعتها، فبإمكانه شرائها من أحد المتاجر الخاصة بالأطعمة الصحية والعضوية. يمكننا أيضًا أن نملأ زجاجة بالماء الساخن ونستعين بها في التخفيف من حدة الآلام.

من بين الطرق المدهشة التي قد تساعد على تسكين آلام الدورة الشهرية هو التدليك؛ فيتم تدليك بطن الفتاة بزيت اللوز مضافًا إليه ما يلي:

- قطرة من زيت الورد العطري
- قطرة من زيت البابونج الروماني
- قطرة من زيت السرو
- قطرتين من زيت البردقوش

الخيال مبعث للراحة من آلام الحيض

انعمي بأعلى قدر ممكن من الراحة بالاستعانة ببطانية وزجاجة ممتلئة بالماء الساخن ... اغمضي عينيكِ إلى أن تأنسي بذلك الظلام الذي ستسرين بوجوده ... تخيلي أن ذلك الظلام سيكون معينًا لك على نسيان همومك اليومية ... استشعري ما أمدك به من أمن وراحة وسلام ... تخيلي أن به كل شيء ... انظري إلى تلك السماء التي قد غشاها ما يجلبه الليل من ظلمة ... كم هي مظلمة ... أشبعي نظرك بما ازدانت به من نجوم ومجرات، انظري إلى مجرة ضرب التبانة ... أنعمي النظر في القمر وما ينشره من ضوء خافت بديع ... حاولي أن تكتنفي ظلام نفسك ... فهو مصدر للتجديد والتحول ... فكل ليلة تأتي تنبئ بمولد فجر جديد ... فالظلام هو المنبع لكل شيء حي ... لقد عدنا الآن من الظلام آبين إلى أنفسنا ... استمتعي بالظلام لبرهة ... ثم عودي إلى غرفتكِ ... حركي يديكِ ورجليكِ وعودي بكل جوارحكِ في انتعاشة ويقظة مطلقة إلى أرض الواقع.

الزواج المبكر

انخفضت نسبة الزواج المبكر، ومن ثم الحمل بين الفتيات المراهقات، انخفاضًا ملحوظًا بسبب انتشار التعليم والوعي ولا سيما في العواصم والمدن الحضرية، إلا أن تلك النسبة لا تزال مرتفعة إلى حد ما في المناطق النائية كالقرى والريفِ وبين الناس الذين لا يزالون متمسكين بعاداتهم القديمة.

الحمل في حالة الزواج المبكر

بادئ ذي بدء، أود أن أوضح أن الحمل في أثناء فترة المراهقة ليس بالأمر السيئ أو الخطأ فلقد أتبعته الأجيال منذ قديم الأزل. ولكن المشكلة التي تجابهنا في العصر الحديث تتمثل في صعوبة أن يتمكن زوجان في مثل تلك السن المبكرة من تخطي حد الفقر إلا بعد إتمام مرحلة

التعليم واكتساب بعض المؤهلات والمهارات لتوفير الرعاية اللازمة من وقت ومال لتربية طفلهما. وعلى كل، من الأفضل تجنب الحمل خلال هذه المرحلة لما له من آثار سلبية على صحة الفتاة في معظم الأحيان.

والسؤال الذي نحن بصدده الآن عما إذا كان للآباء أثر في مدى ترحيب الفتيات بالإنجاب في مراحل مبكرة من العمر مثل مرحلة المراهقة. لقد اتضح أن مدى اضطلاع الأزواج بدورهم كآباء هو العامل الرئيسي في ذلك الأمر.

أثبتت الإحصائيات أن ثلث عدد البنات اللاتي يحملن في هذه المرحلة يرحبن بتلك التجربة جدًا معتبرين إياها أفضل التجارب التي عايشناها في حياتهن.

يقول أحد الأطباء أن بعض الفتيات يرون في الإنجاب وسيلتهن لبناء حياة أسرية مستقرة لأنفسهن عوضًا عن تلك التي قد افتقدنها أطفالاً. فمعظم هؤلاء الفتيات قد ترعرعن في أسر مفككة، مما دفعهن إلى السعي للحصول على الحب والأمان مع أطفالهن. إلا أن ذلك الملاذ قد يؤدي إلى عواقب وخيمة ما لم يتم دعمه بشتى السبل.

كما أثبتت الدراسات أن ما يزيد عن نصف الفتيات اللاتي يتزوجن في مرحلة المراهقة كن بنات لآباء منفصلين قبل بلوغهن لسن الخامسة، (وهذا يعد خمسة أضعاف المعدل العادي).

كما زاد عدد أولئك الأمهات اللاتي قد تعرضن للعنف أثناء الصغر إلى عشرة أضعافه وكذا أولئك اللاتي قد نشأن في ظل علاقات أسرية مفككة.

إن بناء أسرة جديدة يعد ملاذًا لبعض الفتيات. ذلك أن ما مررن به في أثناء فترة طفولتهن من ظروف قاسية يولد لديهن الرغبة في سرعة الكبر للهروب إلى موطن للأمان.

عادة ما يحمل أولئك الفتيات أفكارًا مثالية عن الأمومة وهو ما يظهر في أغلب الحوارات التي أجريت معهن – فنصف هؤلاء الفتيات يرون أنها أعظم شيء يمكن أن تعيشه أية امرأة. (مع صحة ذلك أيضًا بالنسبة لباقي الأمهات) تتضح المشكلة إذا ما علمنا أن سر انبهارهن بها هو حب الطفل غير المشروط لها وتعلقه الشديد بها في كل وقت وحين. إذن فهن في حاجة لمن يغدق عليهن بحبه. إن ما نسعى إليه هو الوصول بهذه الحلقة المفرغة إلى نهاية، ذلك أنه من الممكن أن تنمى داخل بناتهن – بنات أولئك الأمهات الصغيرات – الرغبة في الزواج والإنجاب المبكر أيضًا.

نجحت ثلثا أولئك الأمهات في أن تنعم بحياة زوجية سعيدة بمساعدة أسرتها. كما تمكنّ من استئناف تعليمهن وتنظيم حملهن في الطفل الثاني. أثبتت الإحصائيات أن نصف أمهات هذه المرحلة عادة ما يُرزقن بثاني أطفالهن بعد عامين من ولادة الأول.

وفي الختام، أريد أن ألقي الضوء على بعض النقاط المهمة التي تُجنب ابنتك هذا الأمر:

- احرص على أن يخلو المنزل من أي مظاهر للعنف بينك وبين زوجتك.
- وضح لها طبيعة العلاقات التي تنشأ على أساس الاحترام المتبادل ومكنها من أن تجدها معك.
- احتويها بفيض حب وحنان وأمن غير مشروط أبدًا.
- احرص على أن تنغمس في أعماق حياتها.

إن بعض هذه النداءات التي أهيب بها إلى الآباء قد تبدو صعبة بعض الشيء، فهناك من الأزواج من يحيا حياة زوجية غير مستقرة وعنيفة. فما الذي يقومان به؟ هل ينفصلان ويتفكك الرباط الأسري أو يظلان على ما هما عليه ويصبحان مثلاً للعلاقات الأسرية السيئة بالنسبة لأطفالهما؟ إن السعي إلى من يمكنه أن يعيد الأمور إلى نصابها هو الحل الأمثل في مثل هذه الحالة. فكل خطوة تخطوها إلى بناء كيان أسري مستقر يعمه الحب والألفة والأمان لا شك في أنه سيؤتي ثماره في تقوية الشعور بالاطمئنان والأمان لدى ابنتك.

فإذا كانت ابنتك قد صارت أمًا بالفعل، فعليك أن تشد من أزرها وتشجعها على استكمال دراستها وكذا الاعتناء بطفلها وبزوجها. فالطفل نعمة كبيرة على كل حال حتى لو تراءى لنا أن وقت مولده غير مناسب.

أهمية الحفاظ على أواصر العلاقة بالوالدين

ثق بأنه إذا حافظ الأبوان على دوام الحوار مع ابنتهما والإصغاء إليها في فترة المراهقة، فلن تتزعزع علاقتهما معًا. وهذه معلومة قديمة ومعروفة، إلا أنهما سيدركان فاعليتها وسيتأكدان منها فيما بعد. ستحدد طبيعة محادثتهما معًا ما ستؤول إليه العلاقة بينهما.

وهذه بعض القواعد التي من شأنها أن تنمي العلاقة بين الأبوين وابنتهما في أثناء فترة المراهقة:

- على الأبوين استخدام ضمير المتكلم في أغلب حديثهما معها. فيقولان مثلاً: "إن تلك الفوضى التي تعج بها هذه الغرفة تزعجني للغاية!"، أو تقول "إنـي

في جم غضبي الآن ولا أرغب في مواصلة الحديث." يفضل الابتعاد عن صيغة المخاطبة، فلا يخاطبانها قائلين: "أنت انطوائية!" كما عليهما محاولة ضبط غضبهما وعند اتباع هذه الطريقة، فسوف تكلل محاولاتهما بالنجاح. حيث إنهما بذلك يفوتان عليها فرصة تكذيب كلامهما ومجادلتهما.

- على الأبوين محاولة الابتعاد عن استخدام صيغة التعميم في كلامهما؛ بذلك يفوتان عليها فرصة التهرب والمماطلة من اتهاماتهما لها. ومن غير الممكن أن يتصف شخص بالفتور أو القذارة أو الملل على طول الطريق. وليست "كل الأشياء" تدعو إلى السخط وتشعر بالعجز على إنجازها والملل منها؛ حيث إن ذلك المسلك من التوبيخ أو اللوم يثبط من عزيمة ابنتك ولو كان في محله. كيف لها أن تفي بالتوقعات التي ينتظرها منها أبواها وهي دومًا مخطئة في نظرهما؟ إن إصدار الأحكام العامة يعني استبعاد وجود أي استثناءات. كما أن على الأبوين تحديد مجال حديثهما بحيث يتحدثان عن أشياء بعينها. كأن يقول أحدهما مثلاً: "لقد نسيتِ أن تغسلي الصحون"، أو يقول: "ما الذي لم يعجبك في المسرحية؟ لقد كنت متحمسة جدًا آخر مرة ذهبنا فيها معًا إلى المسرح"، أو يقول: "لقد شعرت بخيبة أمل شديدة عندما أشحت بوجهك عني. دعينا نرجئ الحديث في ذلك الأمر إلى الغد."

- يجب أن يحاول الأبوان تخصيص حديثهما بمواقف بعينها كأن يقول أحدهما مثلاً: "ليس في صالحكِ أن تشاهدي التلفاز الآن. لقد اتفقنا على أن تنتهي إنجاز واجبكِ المنزلي أولاً"، "ألا يزال المنزل يعج بمظاهر الفوضى. هل يمكنك ترتيبه الآن."

- كما أن على الأبوين أخذ مشاعرها على محمل الجد والإعراب عما يشعران به حيالها كأن يقول أحدهما مثلاً: "أرى على وجهك الحزن. ما الذي حدث؟"، "أرى أن هذا الأمر يستثيرك إلى حد كبير. هل تريدين أن نتحدث عنه بعض الوقت؟"، أو مثلاً: "يبدو عليكِ الملل. أقترح أن تقومي بـ... إذا رغبت في ذلك."

- كما يجب أن يتفهم كل من الأبوين أن لكل شخص مشاعره الخاصة التي يرغب في أن يحتفظ بها لنفسه. فكما أن لهما الحق في التعبير عن مشاعرهما إذا أردا، كذلك الحال مع ابنتهما. فبإمكان البشر أن يتشاطروا مشاعرهم. لذا فعليهما تقبل رغبة الطفلة في التعبير عن مشاعرها على أن يطلبا منها مناقشة هذا الأمر معهما في وقت لاحق. فالمشاعر الملتهبة للنفس الإنسانية تحتاج إلى الانتظار بعض الوقت قبل أن يتمكن المرء من الحديث عن أسبابها.
- على الوالدين الإكثار من توجيه عبارات المدح والثناء على ابنتهما. سيجدان أن هناك موقفًا واحدًا بين كل خمسة مواقف يوجه فيها الإطراء إلى الأبناء في الأسر المتآلفة التي تنعم بحياة أسرية سعيدة. عليهما القيام بتقدير معدلات أسرتهما من هذه الناحية، أن يحاولا الوصول بها إلى نسبة واحد إلى خمسة.

يوجد الكثير من العبارات والتعليقات التي دومًا ما تؤثر سلبًا على العلاقات بين الآباء والأبناء. وللأسف، وبسبب سماعنا لها من آبائنا ومعلمينا وغيرهم، جرى استعمالنا لها. تحقق من ألفاظك قبل التفوه بها في المحادثة القادمة مع ابنتك بحيث تصير خاليةً من أية مثبطات للثقة بالنفس. من المفضل أن يتجنب الآباء العبارات الآتية ذكرها في الحديث مع الابنة:

- ما الذي دهاكِ؟
- كم مرة علي أن أكرر ذلك على مسامعكِ؟
- ألا يمكنكِ أن تقومي بأي فعل جيد في حياتك؟
- يا لكِ من غبية!
- هذه هي الفتيات!
- دعيني أقوم بذلك – فليس في مقدورك القيام به.
- إذا فعلتِ ذلك، فإنكِ ...
- فقط انظري إلى تلك الفوضى التي ألمت بالمكان من جراء أفعالك.

- ما قيمتك في الحياة، هل تستطيعين أن تذكري لي أمرًا واحدًا تمكنت من إنجازه!
- كيف ستتمكنين يومًا من ...؟
- ألق نظرة واحدة إلى كم الأخطاء التي تقترفينها!

عدم المبالغة في الخوف على الفتيات

يدرك الشباب مدى أهمية الأسرة في حياتهم. فهي التي تشكلهم وتُشعرهم بالاطمئنان والأمان، فالمنزل هو المكان الذي يمكنهم فيه التعامل من غير تكلف مع ما يعترضهم من منازعات كما يتعلمون فيه كيفية بناء حياتهم وتشكيلها. لكن فترة المراهقة تعد بمثابة اختبار لكل فرد من أفراد الأسرة.

قد تتملك الوالدان الدهشة إذا ما رأيا مدى إصرار ابنتهما المفاجئ على القيام بشيء أو آخر مثل إقامة حفلة ما أو مشاهدة فيلم معين أو الرغبة في السفر إلى مكان معين لقضاء الإجازة الصيفية أو ارتداء ملابس معينة. سيضيق صدرهما بطلباتها المتلاحقة: "أريد هذا وأريد ذاك ... يا أبي (أو يا أمي)؟" فتمتلكهما الحيرة عندئذ، ذلك أنهما إذا وافقا، سيقتلهما القلق عليها، وإذا رفضا، فسيكونا كمن آثار بركانًا في المنزل.

امنحها قدرًا من الحرية

يضيِّق بعض الآباء الخناق على بناتهم، فتمكث الفتاة معظم وقتها في المنزل وتجدها على استعداد لتحقيق ما يعلقه أبواها من آمال عليها. قد تتح لها الفرصة أحيانًا في أن تتمتع بشيء من الحرية الشخصية بعيدًا عن أبويها في النادي أو بين الأصدقاء. لكن إذا كانت طريقة تربية البنات متزمتةً للغاية، فغالبًا ما تكون ردود أفعالهن مقاومة ومتمردة ومراوغة.

إن التنشئة التي تسمح بممارسة قدر من الحرية تعطي لهن فسحةً لأن يبلغن مرادهن. تستطيع الفتاة التي تنشأ على هذه الطريقة من التربية أن تدرك قيمة الحديث

القيم المفيد، كما إنها تواجه القليل من المتاعب عند انفصالها عن أبويها فضلاً عن تمكنها من النظر إلى تقاليد مجتمعها بعين ناقدة. وفي الوقت نفسه، فإنه ليس من الحكمة أبدًا أن يُرخي الأبوان الحبل على الغارب بصفة مطلقة. فذلك يحمل من الخطر ما تحمله السيطرة والتزمت الشديد – كما سيتضح لاحقًا في هذا الفصل.



تحمل المسئولية

إن الآباء مطالبون بملازمة أبنائهم وبالإصرار على إقامة صلة وثيقة معهم، وفي الوقت ذاته، مطالبون بأن يحمّلوهم المسئولية شيئًا فشيء كلما تقدموا في السن؛ لما لذلك من أثر فعال في تيسير عملية انفصال الأبناء عن الآباء.

على الأبوين التخلي عن تلك الطريقة التي كانا يتبعانها لتربية ابنتهما أثناء طفولتها بمجرد أن تصل إلى مرحلة المراهقة. فدورهما يتركز الآن في الوقوف بجوارها والتحدث إليها بصفة مستمرة. وفرص نشوء حوارات ذات مغزى مهم نادرة. ومن ثم، فمن الأفضل أن يتحينا اللحظة المناسبة. فمثل هذه المناقشات المهمة والمتعمقة غالبًا ما تُثار أثناء القيام بالرحلات أو أثناء فترة مرض فرد من الأسرة أو في أي موقف يومي آخر يتسنى لهما فيه مفاتحتها في أمر مهم. مع العلم أن عدم استغلال الأبوين لتلك الفرص بسبب الانشغال المستمر يؤدي إلى ضياع أغلب الفرص المتاحة أمامهما.

لن أملي على الأبوين الأفعال التي يمكنهما أن يسمحا لابنتهما بفعلها والأفعال التي يجب أن يمنعاها منها، فهذا أمر متروك لكل أبوين ليقوما بتحديده وليتحملا مسئوليتهما عنه. لكني أؤكد على ضرورة أن يحدد الأبوان موقفهما من أمر ما وأن يمتلكا القدرة على تبريره والدفاع عنه؛ ذلك أن ابنتهما في حاجة إلى سماع نصائحهما وآرائهما عن شتى الأمور دون النظر إلى ما إذا كانت ستأخذ بها أم لا، فهذا أمر ذو شأن آخر. لا يجب أن يمتلك أي من الأبوين الدهشة إذا ما وجدها تكثر من معارضته بين الفينة والفينة – فهذا وضع طبيعي جدًا. فلا بد لها من أن تتحسس طريقها بنفسها وأن تختبر نفسها في الحياة، والكلمات هي أحد سبلها لذلك.

كتب أحد المفكرين قائلاً: "إن مرحلة المراهقة هي فترة يشتد فيها افتتان المرء بنفسه وبجسده وتقل فيها ثقته بنفسه. يبدو لي أن الشباب في تلك الفترة ينشغلون جدًا بأنفسهم؛ فيلهيهم ذلك عن التنبه إلى تصرفات غيرهم. ينبغي للأبوين أن يترقبوا حصاد ما قاموا بغرسه في أبنائهم منذ نعومة الأظافر، لكن دون تعجل لأن ذلك قد يأخذ الكثير من الوقت." فلا يستبد بهما الألم لكل مرة يتبدل فيها حالها ويتعكر فيها مزاجها فيسارعا بإصدار أحكام عامة عليها. وكما إنه ليجدر بهما ألا يسمحا لأنفسهما قط بقبول أي أعذار واهية.

الحزم أم اللين في التعامل مع المراهقات



على الآباء التحدث إلى من هم مثلهم من أولياء الأمور والاستماع إلى ما يروونه عن طريقة تعاملهم مع بناتهم في سن المراهقة، وسيجدون بعضهم ينتهج سبيل الحزم وبعضهم ينتهج سبيل اللين. بالنسبة إلي، فإنني لم أسمح لابنتي بحضور حفلات أعياد الميلاد وحدها قبل بلوغها سن السادسة عشرة، فذلك هو السن الذي تراءى لي أنه مناسب. لكن لا بد من وجود استثناءات، فمثلاً إذا كانت الابنة تحسن استقبال القدر الذي أتاحه لها أبواها من الحرية والمسئولية أو اصطحبت معها شقيق يكبرها سنًا أو كانت بصحبة أبوي إحدى صديقاتها، فقد يكون سن الخامسة عشر سنًا مناسبًا لذلك. ذلك أن

الأبوين إذا ضيقا عليها الخناق للغاية، فستلجأ إلى الكذب عليهما أو إلى التمرد. والحل في رأيي هو المواظبة على الحديث معها وإخبارها عن وجهات نظر الآباء وما يساورهم من مخاوف، لكن عليهم أن يحسنوا الإصغاء إلى ردودها وتجاوباتها معهم – فهذا أمر غاية في الأهمية.

وضع الضوابط وإظهار الثقة

إن إعداد وتهيئة الأطفال لمواجهة العالم الواسع الذي يفتح صدره إليهم في المستقبل هو الهدف الرئيسي من عملية التربية. ففي تلك الفترة، يتعلم الأبناء متى يرفضون ويصمدون أمام الإغراءات ويتمسكون بموقفهم الصحيح، وكيف يتداركون أنفسهم إذا ما أحسوا بإمكانية تعرضهم للعنف الجسدي، وكذا يكتسبون القدرة على التحكم في رغباتهم فيتمكنون من تعيين الوقت الذي تشتد حاجتهم فيه إلى النوم والأكل. سيتعلمون كذلك كيفية التمييز بين وقت الجد ووقت الهزل وبين من يُكنُّ لهم الولاء ومن يحاول استغلالهم. لكن كل هذه الأمور تبدو معقدة يتحير فيها البالغون كما يتحير فيها الصغار! لذا نجد أن فترة المراهقة تمتد لعشر سنوات يحاول فيها الفتى اكتساب كل هذه الأمور.

من هنا يتعين على الآباء أن يمدوا أبناءهم في هذه المرحلة الحرجة بالوسائل التي تعينهم على التفكير الصحيح وتدبر الأمور للقيام بذلك، وهذا الأمر ينطوي على عملية تدريجية – تشتمل على التجريب مع ورود الإخفاق فيه – وعقد الكثير من الحوارات.

من هنا يتبين لنا أن الأب عندما يطلق العنان لأبنائه مخطئ مثله مثل الأب الذي يُحكم الخناق عليهم. فإن خير الأمور أوسطها. كذلك، فمن الواجب على الآباء أن يضعوا خطة ينتهجونها لبناء ثقة بناتهم بأنفسهن بصورة تدريجية وبطريقة تتناسب مع أعمارهن والمرحلة التي يمررنّ بها.

هذه بعض التوجيهات المهمة التي قد تعينك في هذا الصدد:

- إن الثقة لا تأتي بمجرد التمنيّ، بل هي أمر مهم يتم اكتسابه بالتجربة والخبرة ...

... "لقد كنا واثقين من أنكِ ستعودين من زيارة صديقتكِ في الساعة الثامنة، وها أنت ذا تفين بوعدك. لذا فبإمكانكِ الذهاب إليها ثانيةً هذا الأسبوع."

... "لقد قلتِ إن والدة صديقتكِ "جيني" ستصطحبكِ للعودة إلى المنزل بعد انتهائكِ من تمرين كرة السلة لكن شقيقها هو الذي اصطحبك في سيارته. وذلك أمر لم نتفق عليه. لذا فإنكِ إذا رغبتِ في زيارتها مرةً أخرى هذا الأسبوع، فستخبرينا عن طريق الهاتف وسنأتي

لاصطحابكِ إلى البيت. وبما أن المسافة بعيدة عن هنا كثيرًا لذا فسيكون عليكِ تجهيز العشاء خلال هذا الأسبوع جزاءً لك على ما فعلتِ."

"إذا عملت على الحفاظ على نظافة المنزل وغرفتكِ أولاً هذا الأسبوع وتمكنتِ من تجهيز وجبة العشاء في أحد أيام هذا الأسبوع، فسيُشعرني ذلك بأنني لست بخادمة هذا المنزل، وربما يدفعني إلى تغيير رأيي حيال فكرة مبيتك عند صديقاتكِ."

إن هذه الفكرة واضحة للغاية وقديمة بقدم الزمان. فالحرية شيء يُكتسب، لذا من الخطأ التعامل معها بفتور وجمود وكأنها بالشيء الذي يتعذر تحقيقه على أرض الواقع. فالحرية هي أحد المعاني السامية التي تُعطى بناءً على قاعدة الرحمة والألفة والثقة بينكما، فهي أمر حقيقي له واقع ومعنى في حياتنا لا بد من أن ننعم به ونستشعره. ومن سمات النضوج القدرة على تحمل المسئولية وحسن التصرف فيما يتمتع به الفرد من الحرية. أما من يعيش في مرحلة المراهقة، فهو لا يزال في حاجة إلى تعلّم ذلك. إن الرسالة التي يتعين على الأبوين أن يغرساها في أبنائهما هي أن كم المسئولية التي ستلقى عليهم يتوقف على قدر اضطلاعهم بها. وعلى الرغم من كل ذلك، يجب الأخذ بعين الاعتبار أننا لا نزال نتعامل مع فتاة صغيرة عرضة لأن تخطئ في تقديرها لنفسها أو أن تبالغ فيه. لذا، علينا أن نخطو خطوات حثيثة في هذا الصدد، فنتحلى بالرفق والهدوء والمثابرة في التعامل مع أبنائنا خلال هذه المرحلة الحرجة التي يمرون بها.

- عندما تقترف ابنتك خطأً ما، فلتتحدث بصيغة المتكلم بدلاً من توجيه الاتهامات واللوم لها ...

... "لقد كنت خائفة عليكِ للغاية حتى أنني لم أستطع النوم ليلتها. لقد كنت على وشك الاتصال بقسم الشرطة. أنت غالية عندي للغاية. لا أحب أن أمر بهذه التجربة مرة أخرى. كما أريدكِ أن تتصلي بي على الفور إذا ما واجهتكِ أية مشكلة."

... "لقد شعرت بالحرج اليوم عندما تلفظتِ بكلمة بذيئة أمام معلمك. أريدكِ أن تنتبهي إلى طبيعة المكان الذي أنت به وإلى الأشخاص ألذين تتحدثين إليهم وتنتقي الألفاظ التي تتفوهين بها؛ فإن لكل مقام مقال."

- إن نشوب المشاحنات – عند محاولة الوصول إلى تسويات وحلول للخلافات التي تنتج عن مثل هذه الأمور – يعد أمرًا طبيعيًا في حياة الفتاة في هذه المرحلة من العمر. فلا تنزعج كثيرًا لذلك ولا تأخذ الموضوع بشكل شخصي. فذلك إن دل فإنما يدل على أنها على الطريق الصحيح. فشخصية المرء في تنام خلال هذه المرحلة. ومن الممكن أن تصبح الفتيات في بعض الأحيان على درجة من الحماقة والغباء يصعب لأحد أن يتخيلها. لكنهن عرضة لأن يعيدوا حساباتهن من جديد إذا تمت مناقشتهن أو حتى مجادلتهن في أمر ما، ما دام النقاش لم يصل إلى ذروته.

- إن إدراك الفتاة لمدى حب أبويها لها سيساعدها كثيرًا في تخطي تلك المرحلة. على كلا الأبوين مراقبة نسبة جدهما لهزلهما معها ونسبة انتقادهما لثنائهما عليها وكذا نسبة دفئهما وعطفهما عليها وحنانهما معها لحزمهما وصرامتهما. يجب أن يجعلا استشعار ابنتهما لمقدار حبهما لها هدفًا يضعانه نصب عينهما، فيقضيان معها بعض الوقت في مرح وسعادة بصفة يومية وإن لم يكن هناك داع لذلك – فيمكنهما أن يستمعا معًا إلى أغنية جميلة في المذياع أو أن يتبادلا الحديث عن حياتهما. تحيا بعض الأسر حياة جادة – مكدسة بالجداول والواجبات المنزلية ودروس الموسيقى وقلق ومخاوف الآباء والعمل – وهذا كافٍ جدًا لإصابة الفتاة بالاكتئاب.

إذا ضاق صدر الوالدين بما ينوء به من ضغوط، فقد يزداد الأمر سوءًا. يمكن للأبوين أن يستنصحا أحد الخبراء في مثل هذه الأوضاع، فبإمكانه أن يدعمهما نفسيًا وأن يشير عليهما برأي لعله يفلح. من الممكن أيضًا، بل ومن الأفضل أن يتحدث الآباء إلى بعض الأصدقاء وأن يعقدوا مقارنة بين ملاحظاتهم. إلا أن أفضل ما يمكن القيام به هو محاولة أحد الأبوين أن يبطئ من حركة حياته بالتخلي عن بعض مسئولياته والتزاماته، ومن ثم، يجد الوالدان لديهما رصيدًا من الهدوء يمكنهما الاستعانة به عند حدوث شيء لم يكن في الحسبان؛ فلا يكون كالقشة التي قسمت ظهر البعير. إن مرحلة المراهقة من أخطر مراحل العمر، ومن ثم فالفتاة في أمس الحاجة إلى دعم أبويها ومساندتهما. لذا من الخطأ كل الخطأ أن يقف الأبوان موقف المتفرج دون أن يمدا لها يد العون للمرور بتلك الفترة الطائشة الهوجاء.

وعلى الرغم من ذلك، فمن الممكن أن تكون تلك المرحلة فترة ممتعة بالنسبة لكل من الأبوين وابنتهما وأن تثمر عن شابة يافعة وقوية ومتزنة الشخصية.

مواصلة الطريق

مع بدء مرحلة المراهقة، يبدأ مستوى بعض الفتيات الدراسي في التراجع. قد يبدو ذلك معقولاً إذا ما وضعنا في اعتبارنا ما يطرأ عليهن من تغيرات جسمانية وعاطفية كبيرة. هؤلاء الفتيات بحاجة إلى الصبر عليهن واستيعاب لاحتياجاتهن؛ ذلك أن العقاب والضغط عليهن لن يُفضي بهن إلا إلى الانزواء. وفي بعض الحالات، قد يتفاقم الوضع لدرجة تفكير بعض الفتيات في الانتحار، فقط لعدم رضى والديها عن مستواها الدراسي – وهذه النسبة تزيد بين الذكور عنها بين الإناث.

ومن ثم، ينبغي للآباء ألا يستخفوا بهذا الأمر. فالفتاة في تلك الفترة هي أحوج ما تكون إلى أبويها – فإذا ما واجهت بعض المشاكل الدراسية، فيتعين عليهما أن يقفا بجانبها ويؤازراها.

يجب أن يتحمل الأطفال مسئولية بعض المهام، على أن يتم ذلك بصورة تدريجية. على الوالدين وضع قاعدة في حياة ابنتهما تنص على أنها إن لم تتمكن من إنجاز أعمالها، فستُحرم من بعض المزايا. فيمكن أن يجعلا مشاهدتها لفيلم ما مشروطةً بالانتهاء من الواجب المنزلي أولاً، أو ذهابها إلى صديقتها مكافأةً إذا ما قامت بتنظيف حوض السمك، مثلاً. فإذا لم يجن الأبوان شيئًا من وراء تلك المساومات وازداد الأمر تعقيدًا، إذن فهما بحاجة إلى المساعدة. عليهما مناقشة الوضع فيما بينهما أو مع معلمي المدرسة أو غيرهم من أولياء الأمور أو أحد المختصين في مجال الطب النفسي. فقد يتمكن من هم خارج نطاق الأسرة من رؤية ما يجري بشكل أكثر وضوحًا منك ومن المساهمة في إيجاد بعض الحلول بالتالي.

تعد المدرسة في المقام الأول بالنسبة للكثير من الفتيات في هذه المرحلة العمرية مكانًا لاجتماعهن مع صديقاتهن. فإن ساد المدرسة الجو المناسب وتمكن الطلبة من التحدث بوضوح وصراحة مع مدرسيهم ومع بعضهم بعضًا، فسيتمكنون أيضًا من القيام بالمهام التي تثير روح التحدي في نفوسهم. يتضح ذلك بالنظر، على سبيل المثال، إلى مدى الالتزام والجد الذي يستمسك به الشباب خلال إعدادهم لبعض العروض المسرحية في المدرسة أو خلال إدارتهم لمشروعات جمع الأموال الخيرية.

المشاكل الشائعة التي قد تتعرض لها الفتيات في سن المراهقة

إن الانتقال إلى مرحلة النضوج من أخطر المراحل في حياة المرء. فلا عجب في نشوء بعض المشكلات خلال تلك المرحلة الحرجة في حياة الفتاة. إلا أنه من الممكن للفتاة التغلب على الكثير منها عن طريق التحاور مع الأبوين والأصدقاء وغيرهم ممن يقوم على رعايتها.

تحتاج الفتيات في تلك الفترة إلى الآباء الأقوياء، ونعني بالقوة هنا الإدراك التام بما يتبنون من مبادئ والتشبث بها، وليس السيطرة والتحكم المطلق. لا بد من أن تكون الابنة على علم بتلك المبادئ وبمدى تمسك الوالدين بها – حتى لو كانت لا تتفق معهما فيها – ولكنها في الوقت نفسه ينبغي أن تكون موقنةً أيضًا من أنهما لن يتخليا عنها في موقف حرج تتعرض إليه، مهما اقترفت من أخطاء. فالسبيل الوحيد ليكون الصدق هو الركيزة الأساسية في تحاور الوالدين مع ابنتهما هو الحفاظ على ذلك القدر من الثقة والتفاهم بينهم.

تذكر دومًا أن المشكلات رغم كونها مشكلات في ذاتها، إلا أنها فرص للإنسان. فالفتاة التي تصبغ شعرها أزرق أو تلك التي دائمًا ما تبدو غاضبة ومتذمرة أو التي تتصرف بوقاحة طوال الوقت أو التي تعاني من مشكلات دراسية أو التي تقوم ببعض السرقات أو تلك المصابة بفقدان الشهية العصبي (أو تلك التي تجمع بين ذلك كله) وغيرهن الكثير ممن يمكن إضافته إلى تلك القائمة، قد تتسبب في هز كيان الأسرة بأكملها. تعد هذه التصرفات كافة بمثابة فرص للتغيير، ولو كان الأبوان عاجزين عن أن يرياها أو يلمسا أثرها في حياتهما.

لا يقتصر دور الطب النفسي للأسرة في مثل هذه الأنواع من المشكلات على مساعدة الفتاة فحسب، بل يتعدى أثره إلى البنيان الأسري بأسره. سيبوء الجميع بالفلاح إذا ما راعى كل فرد الظروف الفردية التي يواجهها الآخر فيصبح لا وجود للأسرار داخل الكيان الأسري كما تزول تعقيدات الأمور. وعندما تنجح الأسرة في التغلب على مشكلة ما، تصير العلاقات الأسرية بوجه عام أكثر نضوجًا وعمقًا ومحبةً.

يأتي في مقدمة المشكلات التي تواجه الفتيات خلال تلك الفترة بصفة خاصة إصابتهن باضطرابات التغذية وبالاكتئاب ومصاحبة أصدقاء السوء.

اضطرابات التغذية

تصاب الفتيات بصفة خاصة باضطرابات في التغذية مثل مرض فقدان الشهية العصبي (أي التوقف عن تناول الطعام) أو الشره المرضي (وفيه تأكل الفتاة ولكنها تتقيأ الطعام عمدًا بعد ذلك).

من الواضح أن اضطرابات التغذية تصيب قاطني الدول التي تتمتع بوفرة كبيرة في المال والزاد. وفي الوقت نفسه، يُحرم الكثير من أطفال هذه الدول، التي تعد في المقام الأول من الدول الصناعية الكبرى في الغرب، من بعض مظاهر العناية الأساسية: فهم يقضون أوقاتًا قليلة – لا تتسم أكثرها بالهدوء والدفء – مع آبائهم. يواجه الكثير منا ضغوطًا عديدة في حياته، فنحن مطالبون بأن نبذل قصارى جهدنا في العمل رغم كل ما نعانيه من ضغوط مستمرة. في ظل هذه الظروف التي تفرض نفسها علينا لا ننتبه إلى حاجة أبنائنا إلى بعض الأمور البسيطة: مثل الحاجة للشعور بالانتماء وبتفهم الآخرين لهم واستيعابهم، وهي أمور لا تتأتى إلا بقضاء الوقت معهم.

يروي أحد الخبراء في مجال الطب النفسي في كتابه الذي يتحدث عن المشاكل التي تواجه النشء من البنات قصة فتاة أصيبت بمرض فقدان الشهية العصبي اسمها "كارينا". شعرت "كارينا" وهي في الخامسة عشر من عمرها أن أمها تفضل أخاها عليها، فضلاً عن أن أبيها الذي تحبه حبًا جمًا كان مشغولاً دومًا في عمله؛ لذا لم يكن يتسنى لها رؤيته إلا نادرًا. فأحست بأنها لم تعد محل عناية أو اهتمام أحد في المنزل. وزاد على شعورها بجفاء علاقتها بأمها، شعور بأنها مقيدة كطفلة من ناحية، وشعورها بأنها تحل محل أبيها في المنزل من ناحية أخرى. كانت "كارينا" بحاجة إلى أن تنعم بقدر من الاستقلالية في حياتها، فلجأت إلى الامتناع عن الطعام – لكنها لم تجن من ذلك سوى فقدان القدر اليسير من الاستقلالية التي كانت تتمتع به. كانت حياتها في خطر: حيث كان طولها ١٦٨ سم ووزنها ٤٤ كيلو جرام وتم نقلها إلى الجناح النفسي الخاص بالشباب في إحدى المستشفيات.

بعد فترة من العلاج تغلبت "كارينا" على المرض بفضل المحادثات الثنائية والمداواة بالانشغال (وقوامها تكليف المريض بأداء ضرب من العمل الخفيف لينصرف عن التفكير في نفسه ويعجل بشفائه) وكذا بالتنويم المغناطيسي. كتبت "كارينا" عن تجربتها فقالت: "لم يكن أي من أبواي مثلاً أعلى بالنسبة إلي، لم يتمكنا من فهمي إطلاقًا، ولكنهما كانا يتصرفان دومًا وكأن كل الأمور تسير على خير ما

يرام. دائمًا ما كان أبي مشغولاً في عمله، لذا لم تكن تتسنى لنا رؤيته إلا في عطلات نهاية الأسبوع. أعتقد أن أمي حاولت سد الفراغ الذي تركه أبي آملةً أن تبدو حياتنا الأسرية متوائمة ومترابطة أمام الناس، لكنها لم تشعر بالسعادة ولا حتى بالرضا عن هذا النمط من الحياة. كان يراودني شعور بالرغبة في مساعدتها لدرجة أنني كنت أشعر أني لم أعد ابنتها بل زوجها في بعض الأحيان."

من الطبيعي أن تتناقض وجهات النظر في فترة المراهقة – ولكن هل تشعر الفتاة في هذه المرحلة دائمًا أنها بمنأى عن أن يفهمها أحد؟ هل يشعر الوالدان أن عليهما أن يعيناها في بعض الأمور أو أنها تتحمل المسئولية في بعض الأحيان؟ إذا صح ذلك، فلا بد من أن ينتبه الوالدان وعليهما القيام بشيء حيال ذلك. يمكن استشارة طبيب في مجال الطب النفسي للأسرة قبل أن يتفاقم الوضع وتصير الفتاة حجر عثرة تهدد صفو حياتهم الأسرية.

لا تركن إلى العزلة

إذا أعطى الوالدان لابنتهما أذنًا صاغية منذ البداية، وإذا تمكن الجميع من التعبير عن المشاعر التي تنبض بداخلهم بصدق ووضوح، فسيتمكن كل فرد في الأسرة من تهيئة ظروف معيشية أفضل في المحيط الأسري. يراعي الأطفال بطبيعتهم مشاعر الآخرين، حتى إنهم يعملون على إخفاء مشاعرهم الحقيقية في بعض الأحيان إذا ما أحسوا بأنها لن تحظى برضا آبائهم. لم تطلب "كارينا" من أبيها قط المكوث معها ولم تعرب عن حاجتها إليه ولا حتى عن سخطها على أخيها الأصغر رغبةً منها في أن تكون الفتاة الطيبة دومًا.

إذا كان أبواها أكثر انتباهًا وملاحظةً لها، لعرفوا من سلوكياتها أنها ليست على ما يرام قبل أن تلجأ إلى الكف عن الأكل، ولجدوا في معرفة تلك المشكلات التي سببت معاناة طفلتهما والبحث لها عن حلول. إذا كانت ابنتك ممن لا يكبح جماح مشاعره، فلا داع للقلق. إن الإفصاح عما يجيش به المرء من مشاعر هو أحد أطواق النجاة في هذه الحياة. تفكر مليًا في هذا الأمر، فربما تجد شيئًا يقوم من سلوكك.

أصدقاء السوء

من أخطر الأشياء التي يمكن أن يقع فيها الشباب في هذه السن هي مصاحبة أصدقاء السوء ذلك أنهم يزينون للمرء ما لا يختلف اثنان على قبحه، فيتبدل حال الشاب أو الشابة إلى الأسوأ. ذلك أن أذنيه قد صمت عن سماع أحد فيما عدا من يُعدهم أصدقاءه؛ فيسير معهم ويسايرهم إلى حيث يفضي بهم الطريق. من أبرز أسباب ذلك هو فقدان الفتاة للجو الأسري الذي تطمئن فيه وتتخذه ملجأً تلوذ إليه من كل شئون حياتها كبيرها وصغيرها.

كانت "ليزا" تشعر بأن أحدًا لا يفهمها في البيت قط ووقعت في أيدي أصدقاء السوء، فبدأت تُكثر من الخروج معهم والإصغاء إلى أفكارهم المنحلة وتتبع منهجهم في الحياة. وجدت "ليزا" مع هؤلاء "الأصدقاء" ما تفتقر إليه وهو آذان صاغية تستمع إليها وقلب يتفهم مواقفها، فشقت عصا الطاعة لأبويها اللذين عكفا على معاقبتها والقسوة عليها والسيطرة عليها بالقوة. كان أباها يركز على أخطائها ودائما ما كان يوبخها ويبكتها ويسارع بتوجيه الاتهامات لها. بينما كانت أمها على النقيض تمامًا فلم تكن تلقي بالاً لها ولمشاكلها. كان أهم شيء بالنسبة لها هو مظهر الأسرة أمام الناس ليس إلا.

شعرت "ليزا" بالتمزق بين أبويها. فلم تكن أمها أهلاً لأن تكون أسوة لها؛ فهي بلا شخصية تذكر، لم يكن لها مبادئ أو آراء واضحة في الحياة. فأبوها أفضل حالاً وأصلح لأن يكون مثلاً أعلى لها؛ لما كان يعرب عن آرائه الخاصة حيال الكثير من الأمور، ولكن "ليزا" كانت تمقته لكثرة استهزائه بها وسخريته منها ومعاقبته لها على كل صغيرة وكبيرة (كما كان يتراءى لها).

تمكن الأبوان بعد حضور إحدى جلسات العلاج النفسي الخاصة بتوطيد العلاقات الأسرية من تحسين سلوكياتهما كفردين مسئولين فيها وكزوجين. فقد أفسح لها أباها متسعًا من وقته مع مطالبته إياها بالالتزام ببعض الضوابط – وفي مقدمتها الابتعاد عن أصدقاء السوء. كما تمكن أخيرًا من احتوائها وإمدادها بمزيد من الرعاية. كذلك فإنه أحسن توظيف إمكانياتها وأصبح أكثر عونًا لها بصفة عامة، فنمت العلاقة

بينهما وتوطدت أكثر وأكثر وعادت لغة الحوار تربطهما من جديد. أما بالنسبة لوالدتها، فبدأت تبوح لابنتها عما تتبناه من مبادئ وعما تراه من وجهات نظر وبينت لها ما لها من أهداف وآمال واهتمامات شأنها شأن أي إنسان آخر في الحياة. كما أنها أيدت تصميم زوجها على ضرورة التزام "ليزا" ببعض الضوابط التي اشترك ثلاثتهم في وضعها.

كان الاحتفال بيوم ميلادها الرابع عشر من أحلى الحفلات التي استمتعت بها "ليزا" في ظل وجود أبويها العزيزين ومن هم حق أصدقائها. لم يعد لأصدقاء السوء مكان في حياتها بعد اقترابها من أبويها.

وفي الختام نقول إن خطر أصدقاء السوء عادة ما يعترض طريق الأبناء في سن المراهقة. وحينها يكون دورنا نحن الآباء قاصرًا عن فسخ تلك العلاقة. لذا وتحصنًا من الوقوع في هذا الشرك الموحش، على الوالدين تمهيد طريق حياتهم بالأسوة الحسنة وبالتعبير عن آرائهما وأفكارهما ومبادئهما ومعتقداتهما. إن الرسالة التي يتوجب على الآباء توصيلها للأبناء في هذه المرحلة هي أنهم سيقفون دومًا موقف المؤازر والمعين لهم مهما اقترفوا من أخطاء. لذا فاعملوا معًا لتدارك ما وقعوا فيه من أخطاء ولإصلاح ما أمكن من قصور.

الاكتئاب

هناك العديد من الأسباب لإصابة الفتاة بالاكتئاب في هذه المرحلة العمرية منها: تبدد أواصر صداقتها بشخص عزيز عليها أو موت أحد أفراد أسرتها أو إصابته بمرض خطير أو وقوعها تحت طائلة الضغوط المدرسية أو الفشل الدراسي أو فشلها في علاقة عاطفية. قد تؤدي أي من هذه الأسباب إلى وقوع الإنسان ضحية للاكتئاب أو حتى إلى الانتحار في بعض الأحيان. عادة ما يرتبط الاكتئاب بالقلق. وبموجب دورنا كآباء علينا أن نأخذ بوادره بعين الجد.

كيف للوالدين إذن أن يعرفا ما إذا كانت ابنتهما مصابةً بالاكتئاب أم لا؟ هذه بعض أعراض الإصابة بالاكتئاب الحاد:

- الحزن أو سرعة الغضب
- نقصان الرغبة في مزاولة معظم الأعمال والأنشطة أو الاستمتاع بها
- تغيير ملحوظ في الوزن أو الشهية
- الأرق أو كثرة النوم
- التعب أو فقدان الطاقة
- الشعور بضآلة الشأن أو الشعور بالذنب
- عدم القدرة على التفكير أو التركيز أو اتخاذ القرارات
- عدم الشعور بالذات

فإذا لاحظا ظهور خمسة أو أكثر من تلك الأعراض على ابنتهما لمدة أسبوعين متتاليين، فمن الممكن أن تكون مصابة بالاكتئاب.

عادة ما تحاول الفتاة أن تُخفي أنها مصابة بالاكتئاب. فلا تسعى لإقامة الكثير من الصداقات أو حتى أية صدقات على الإطلاق فهي تميل إلى الانطواء عن الآخرين. قد يكون وجود بعض الحيوانات الأليفة كالكلب أو الحصان مفيدًا في مثل هذه الظروف. إذا كانت صلة أبويها بها وثيقة وواضحة، فقد تؤتي محادثاتهما معها حول هذا الأمر ثمارها، كما أنه من المهم أن يبثا فيها روح الأمل والثقة. أما إذا أصابهما الجزع الشديد لما ألم بابنتهما، فبإمكانهما الاستعانة بالخبراء المعنيين في مجال الصحة النفسية للأسرة.

توجد الكثير من المؤسسات الطبية المتخصصة في علاج الفتيات من الاكتئاب. ولكن وقبل كل شيء ينبغي للفتاة أن تتقبل مساعدة الآخرين لها وأن يكون لديها الرغبة في التعافي. فهناك يمكنك تلقي المساعدة اللازمة بشتى الطرق وأفضل الأساليب الملائمة لحالة الفتاة.

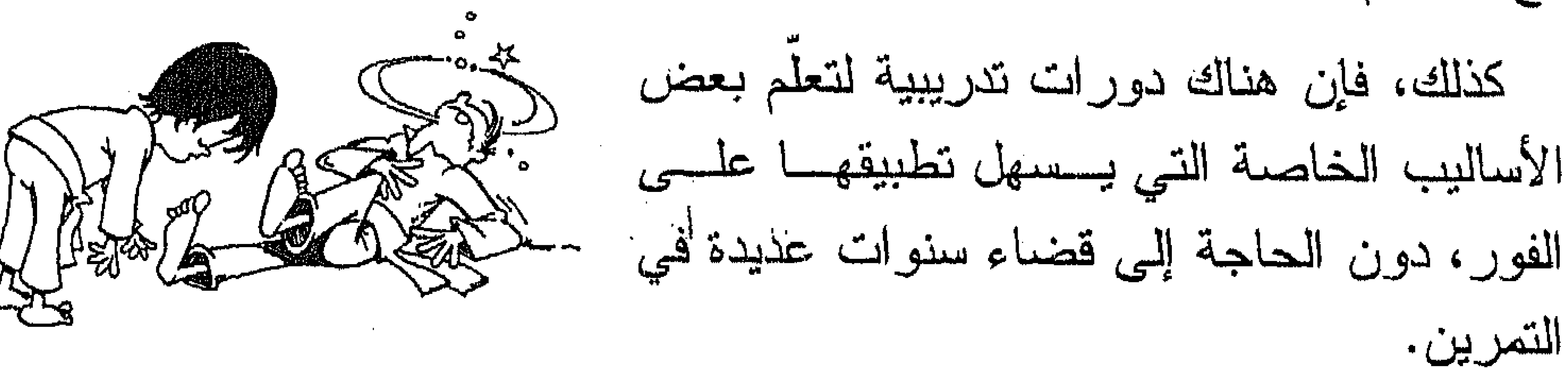
أهمية الدفاع عن النفس وثمراته

لا تملك النساء بوجه عام القدرة على الدفاع عن أنفسهن في وقت احتدمت فيه الصراعات وكثرت فيه صور العنف. لذا، من الضروري أن نضع حدًا لذلك العجز

بين النسوة. إن تلقي بعض الدورات التدريبية في الدفاع عن النفس سيعينهن على أن يكن أكثر قوة وعلى أن يتعرفن على ما يمتلكنه من قدرات بدنية. كما ستمتد فوائدها إلى مناحي أخرى؛ ذلك أنها ستعين الفتيات والنساء على إدراك ما لهن من حقوق في إثبات أنفسهن والاضطلاع بدورهن في الحياة وكذا الدفاع عن وجهات نظرهن وآرائهن. ومن ثم فالدفاع عن النفس ليس مجرد قدرة بدنية وإنما هي موقف ذهني يَقنع الإنسان بموجبه بقدرته على إنهاء أي شجار أو نزاع لصالحه.

على الوالدين إعانة ابنتهما على أن تستشعر متعة الحركة البدنية والتعبير الجسدي وحثها على أن تستشعر ما لجسدها من قوة وإمكانيات مميزة.

يمكن للوالدين تفقد الدورات المتاحة في منطقة سكنهما. فالرياضات النزالية كالمصارعة والجودو والكراتيه لا تقوي الجسم بأكمله فحسب، بل إنها تنمي لدينا خلق احترام الخصوم. فما انحنائنا للخصم قبل وبعد القتال إلا تعبير عن احترامنا له. وعلى كل، فقدرتنا على التعلم والنهوض بأنفسنا لا تتأتى إلا من خلال تعاملنا مع خصوم.



كذلك، فإن هناك دورات تدريبية لتعلّم بعض الأساليب الخاصة التي يسهل تطبيقها على الفور، دون الحاجة إلى قضاء سنوات عديدة في التمرين.

الفرق بين ثقة المرء في قدراته البدنية وانعدامها

سأروي لك الآن قصة حقيقية عن فتاة تبلغ من العمر واحد وعشرين عامًا. تلك الفتاة تدعى "جيني" وهي تعمل في أحد المطاعم في الفترة المسائية. كانت "جيني" صغيرةً في الحجم وجميلة وكانت دائمًا ما تكون خائفة وهي تخطو متجهةً إلى سيارتها مساءً عقب انتهائها من العمل. وفي إحدى الليالي لاحظت "جيني" أن رجلاً يقف بالقرب من سيارتها فتملكها خوف شديد منه ولكنها سرعان ما استجمعت كل قواها وقررت الاستماتة في الدفاع عن نفسها. فألقت بحقيبتها على الأرض وتهيأت للزود عن نفسها فباعدت بين قدميها وضمت قبضتا يديها ووقفت وقفة تستطيع بها الاحتفاظ باتزانها، ونادت بأعلى صوتها قائلة: "أنت، لا أدري ما

الذي تريده مني وما سر وقوفك هنا، لكني أحذرك من أنني لست بسهلة المنال! كما أنني على أتم الاستعداد لمواجهتك!"
مضت لحظات وهما لا يزالان واقفين في مجابهة بعضهما. ثم صرف الرجل وجهه وانصرف للأبد. أدركت "جيني" أن الفضل فيما قامت به يرجع إلى أبيها، فقد كانت "جيني" ثاني أطفاله وكان يتمنى لو أنها ولدت ذكرًا. لذا، كان يصطحبها معه أثناء خروجه لصيد الأسماك والحيوانات ويلعب معها مصارعة الأذرع كما كان يوضح لها طريقة تصليح السيارات. ومن هنا تعرفت "جيني" على بعض الأنماط السلوكية الخاصة بالرجال. كان من الممكن أن تقع "جيني" ضحية سهلة في يد ذلك الرجل ما لم تكن قد تعلمت كيفية التصرف بشجاعة وإقدام. لكن الشيء المثير للأسف هو أن المجتمع لا يتقبل أن تسلك الفتاة مثل ذلك السلوك العنيف.

الخلاصة

- عرفي ابنتكِ التغيرات الجسمانية التي تصاحب بداية مرحلة البلوغ وبيني لها ما يمكن أن يطرأ عليها من تغيرات عاطفية مفاجئة.
- اشرحي لها كل الجوانب الخاصة بالحيض وحدثيها عنه كأمر طبيعي يُدلل على قدرة المرأة على الإنجاب وليس بـ "الكارثة".
- يجب الحفاظ على أواصر قوية لعلاقتك بابنتك أثناء فترة المراهقة.
- يجب أن يحرص الآباء على التوازن السليم بين منح الابنة قدرًا مناسبًا من الحرية مع وجود بعض الضوابط على أفعالها، وهذا سيكون أحد أسلحتها أثناء تلك الفترة العمرية بصفة خاصة.
- على الآباء الاحتراس من المهلكات الثلاثة الأساسية في مرحلة المراهقة ألا وهي اضطرابات التغذية وأصدقاء السوء والاكتئاب.
- إن اكتساب بعض المهارات الدفاعية يعزز من ثقة الفتاة بنفسها ومن سلامتها البدنية.

غريزة الأمومة – تجربة "ميكي"

خرجت بصحبة طفلتاي – "ماي"، في الرابعة من عمرها، و"كريستينا"، في السابعة من عمرها – للتنزه بإحدى الحدائق في أحد أيام الشتاء الجميلة. فكرت مليًا كأم في بعض الأمور كالأمان والسيطرة والاستقلالية والحرية. لكني تخليت عن كل تلك الأفكار التي راودتني وقررت الاستمتاع بذلك اليوم الجميل عندما رأيت طفلتاي البهيتين وهما تطوفان بين جنبات ذلك المكان الجميل وتلعبان وتضحكان وتمرحان معًا. كنا في طريقنا إلى النهر الذي يوجد به السلاحف لنرى ما إذا كنا سنتمكن من رؤية إحداها.

عندما اقتربنا من الجسر المؤدي إلى مكانها، اقترحت "كريستينا" أن نعدو ما تبقى من الطريق. كانت هذه الكلمة البسيطة كافية لانطلاق "ماي". وصلنا إلى الجسر وقد انقطعت أنفاسنا من الجري. كانت السماء تمطر قبل قليل وبدا كل شيء مبتلاً وناضر الاخضرار ولامعًا. كان النهر ممتلئًا بالمياه التي صارت طينية بعد سقوط المطر. انشرح صدري لوجودي بين أحضان ذلك الجمال الذي يعجز اللسان عن وصفه.

بدأت "ماي" في الجري على حافة الجسر. كنت على وشك أن أقول لها أن تتمهل وتتنزل ولكن الأوان كان قد فات. وكل ما رأيته كان ذراعًا صغيرًا ينزل في المياه على بعد أمتار منا. ودون أن أدع لنفسي فرصة للتفكير، صرخت وأخذت أبحث في ضفتي النهر وخلعت حذائي وقفازي السميك المصنوع من الصوف. فقدت في تلك الأثناء القدرة على التفكير. وقعت عيناي على مركب صغير على الجسر.

نظرت إلى أسفل، فلم أجد أية علامة على وجود "ماي". تقدمت بصعوبة إلى جانب الجسر علّي أجد منفذًا بعيدًا عن المكان الذي سقطت فيه "ماي" لأقفز منه. أحسست بقوة تملأ جسدي. وقفزت في الماء ولحسن الحظ لم يكن هناك أية صخور أو أخشاب أسفل مني ولكنني لم أجد ابنتي بعد.

فأين هي إذن؟ بدأت أضطرب. وبدأت أسوأ المشاهد تتواتر على ذهني كالكابوس المروع. لا فائدة من النزول في الماء فالرؤية تكاد تكون منعدمة بالأسفل. بدأت أتحسس بيداي داخل الماء آملة أن أجد يدًا أو رجلاً أجذبها إلي. أحسست بخفقان قلبي وأخذت أجفف دمعي. لم أكن أرغب في أن أمر بتلك المأساة. لا أريد أن أفقد طفلتي.

وفجأة أحسست بشيء يلمس أصابعي فأمسكت به وفي لحظة تغير مجرى حياتي مرة أخرى. إن "ماي" الآن بين ذراعاي، تلهث باكيةً وتسعُل. وأخذت أحتضنها بقوة لأجفف ما تبقى من ماء في رئتيها. إنها هنا معي الآن، وما يزال ينبض قلبها بالحياة.

وكان خروجنا من النهر وإيابنا إلى البيت بمثابة معجزة بالنسبة إلي، لا أذكر شيئًا منه. كل ما أتذكره هو ما قالته لي "كريستينا" وهي منفرجة الأسارير وهو: "لقد تسلقت الجسر مثل القرد يا أمي."

الالتزام بحدود العلاقة بين الأم والابنة.. تجربة "دلوين"

من أصعب الأمور على المرء أن يقوم بوضع الحدود التي لا غنى عنها بالنسبة للأبوين وللأبناء على حد السواء. عندما كانت ابنتي في الخامسة عشرة من عمرها، وهي سن خطيرة، كان لديها القدرة على السيطرة عليّ. وكنت أتجاوب مع الأمر بطريقة سلبية.

في إحدى الليالي، دخلنا في مواجهة مباشرة معًا – لا أستطيع أن أتذكر الآن موضوع ذلك الجدال الذي دار بيننا. بدت ابنتي وكأنها لا تظن، بل لا تتقبل أن لي احتياجات وحقوق كشأن كل كائن في الحياة. كنت شديدة الحنق عليها لدرجة أنني أخبرتها أنه بوسعي أن أطرح بها من على السلم. وشعرت حينها مدى بشاعة ما تفوهت به، فكيف إذا تخيلنا تنفيذه على أرض الواقع. والغريب أنها لم تكترث ولم تحرك ساكنًا لما قلته. وكان كل ما قالته إنه يتحتم عليّ أن أصطحبها إلى المدرسة في السابعة صباحًا، فرفضت وأخبرتها أن تستقل الحافلة.

كان الجو في الصباح تملؤه الغيوم والأمطار. وأثناء جولتي الصباحية المعتادة مع كلبي، قالت لي ابنتي: "لقد فاتتني الحافلة، يا أمي. ألا يمكنك أن ترجعي وتأتي بالسيارة وتوصليني إلى المدرسة؟"

كررت رفضي لطلبها. وما كان مني إلا أني انطلقت إلى أحد جانبي الطريق وبكيت. بدا لي أن الأمور قد أصبحت أفضل بعد هذه الواقعة. ولكن المثير في الأمر أنها لا تتذكر أي شيء مما حدث على الإطلاق، على الرغم من أنني كنت أرى أنها كانت بمثابة نقطة التحول في علاقتنا معًا.

أما الآن فقد تبدلت الأحوال من حال إلى حال وصرت أراها أفضل فتاة وقع عليها بصري. كذلك فإنها قد بعثت إليّ برسالة مؤخرًا تقول فيها إنني كنت أمًا رائعة! إذن فالشعور متبادل.

الفصل الثامن
العلاقات الأسرية

تختلف طبيعة العلاقة التي تربط بين الأم وابنتها عن العلاقة بين الأب وابنته. فكلتاهما علاقة وطيدة وسامية، لكن دورهما في التربية والتنشئة مختلف. فعلى سبيل المثال، العلاقة بين البنت ووالدتها علاقة قوية ووثيقة ذات طابع خاص.

تتوثق العلاقة بين الأمهات وأبنائهن في مرحلة مبكرة جدًا – قد يؤول ذلك ولو جزئيًا إلى الحقيقة البيولوجية البسيطة المتمثلة في أن الأم هي التي تحتضن طفلها طوال تسعة أشهر في رحمها. يقول الكثير من الآباء إنهم يشعرون أنهم آباء بحق في اللحظة التي يولد فيها الأبناء، في حين يرى آخرون أن ذلك الشعور ليس بالأمر اللحظي ولكنه يزداد ويترسخ داخل النفوس بمرور الوقت.

علاقة الأمهات ببناتهن

لا تتسم العلاقة بين الأم والابنة بالقوة على الدوام، فدرجة قرب الأم من ابنتها لها دور بارز في ذلك الشأن. توضح لنا إحدى الخبيرات في مجال الطب النفسي كيف أن تلك العلاقة قد يمتد أثرها إلى الأجيال القادمة بمثال فتقول: "كانت والدتي تسيء معاملة أمها حتى أني ظننت أن ذلك وضع طبيعي. ومن ثم فقد انعكس ذلك على معاملتي لها طوال عشرين عامًا مضت."

أحيانًا تجد بعض الأمهات – اللاتي يشعرن بأنهن لم يأخذن القدر الكافي من التعليم أو اللاتي يشعرن بالجور عليهن في حياتهن المهنية، وقد يكون ذلك قد حدث بالفعل – تدفع بناتهن لتحقيق ما لم يستطعن نيله أنفسهن. فقد يُفرض على الفتاة أن تلتزم ببعض التوقعات التي وضعت لها بنية حسنة من جانب أبويها مهما كانت تلك التوقعات مناقضةً لميولها واحتياجاتها: فقد يفرض على الفتاة تعلم العزف على آلة البيانو أو الباليه في وقت تفضل فيه الفتاة ممارسة كرة اليد. تشعر الفتيات اللاتي

ينشأن بهذه الطريقة بأن حياتهن مكبلة بالقيود، ومن المتوقع لهن أن ينجرفن في موجة من الحرية المفرطة التي لا يُحمد عقباها فيما بعد.

إن الأمهات اللاتي لم تتعمن بالقدر الكافي من حب أمهاتهن وعطفهن وحنانهن يكبرن وقد غرس الجفاء في قلوبهن فيصبحن غير قادرات على حب الآخرين. ولا يمكن أن يقمن بدور الأم الطبيعي . لكن هذا ضرب من ضروب الظلم؛ ذلك أن الثمرة التي تُجنى في مثل هذه الحالات تكون طفلاً لا يتسم بالسلوك الطبيعي كأي طفل آخر نظرًا لتعرضه للإهمال والتجاهل. فإذا ظلت تلك العقدة وما يترتب عليها من آلام دفينة داخل النفس التي تأبى الاعتراف بها، ومن ثم لا تسعى إلى مداواتها، فستنتقل تلك الآفة المتمثلة في تحجر القلب أو إساءة المعاملة عبر الأجيال. فإذا تمكنت الأم من الإفصاح عما يدور في خلجات نفسها من مشاعر وآمال في إحدى الجلسات التي تُعقد للرقي بمستوى العلاقات الأسرية ولتنمية الصحة النفسية للأسرة، أو بأي سبيل آخر، وجدَّت في التماس نهج جديد للعيش تندمل فيه جراح الماضي، فستصل تلك الحلقة المفرغة إلى نهاية.

لوحظ في بعض الأحيان أن الكثير من الأمهات يضمرن قدرًا من الضيق لبناتهن، ويظهر هذا الضيق في أحاديثهن عنهن. إذا شعرتِ بوجود عائق يحول دون التواصل الطبيعي بينكِ وبين ابنتكِ وبأنكِ عاجزة عن الوقوف على سلوكياتها، فقد يكون من المفيد أن تلقي نظرة على طبيعة العلاقة التي كانت تربط بينكِ وبين أمكِ في الصغر. حاولي البحث عن خبير في مجال الطب النفسي للأسرة تطمئنين إليه وتثقين في قدراته المهنية. وعلى كل فبوسعنا بحكم زماننا ومكاننا أن نتدارك أخطائنا وأخطاء غيرنا ونصلحها.

إن فحصك لما تحملينه في جعبتكِ من أثقال ومتاعب ينوء بها صدركِ وقيامكِ بالإجراءات اللازمة لبدء عملية الإصلاح – والتي لا تخلو من الندم على ما فات والاعتراف به – قد يعينكِ على أن تري ابنتكِ من منظور مختلف. أعتقد أنه من المهم أن تشاركي ابنتكِ في اللعب وفي الرسم وأن تروي لها القصص والحكايات الخيالية، وبذلك تتيحين لها الفرصة في التعبير عن مشاعرها والتغلب عليها عن

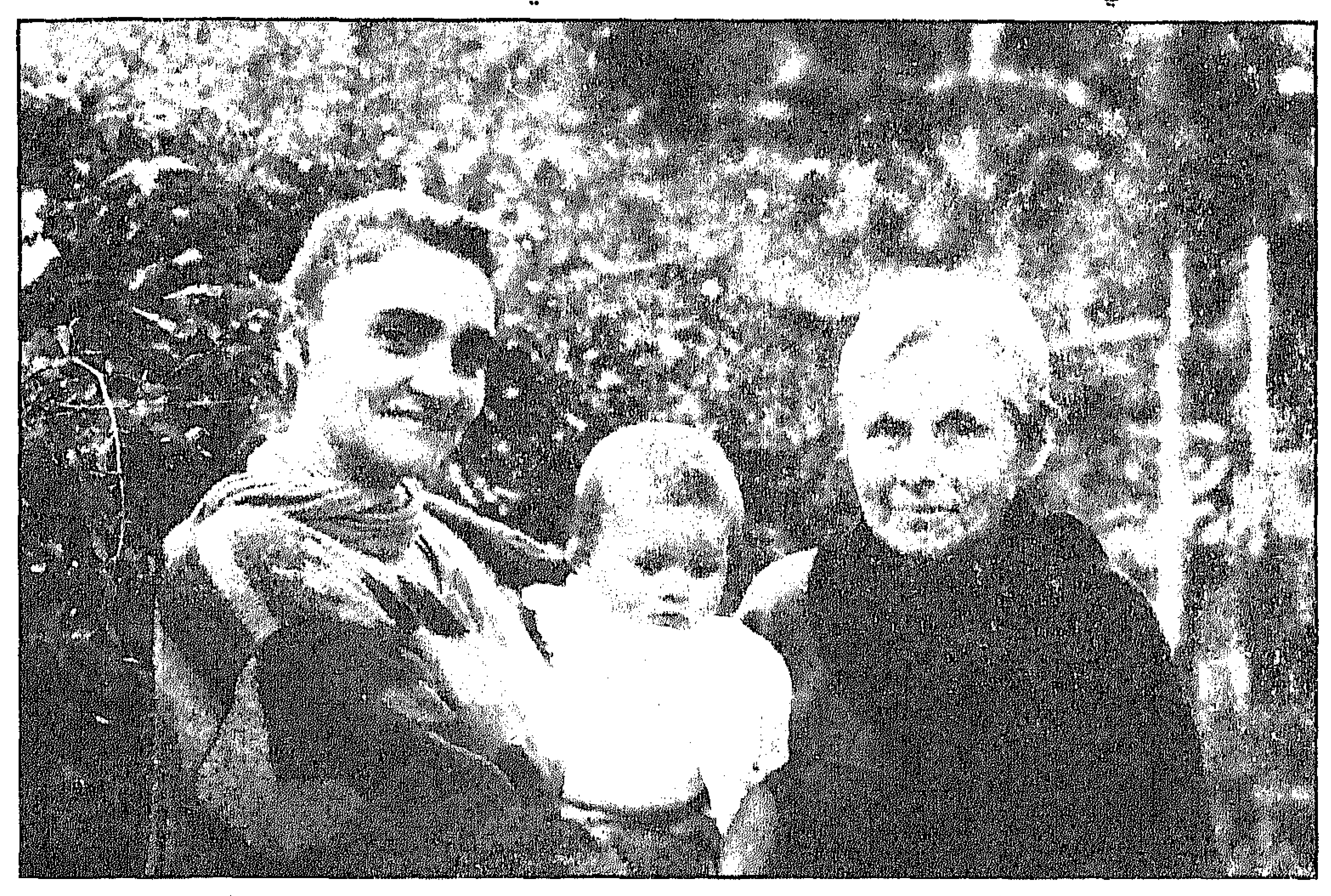
طريق اللعب أو الرسم سويًا. والنهاية المرجوة من هذا الأمر هي التخلي عن فكرة أن يكون نهج ابنتك في الحياة مطابقًا للنهج الذي وضعتيه لها. فإذا كانت تلك الفكرة مستوحاة من تجارب الطفولة، فمن الممكن أن تكوني قد ورثتِ هذا النسق نقلاً عن والدتكِ.

فإذا حلت محل تلك المشكلات والصعوبات في التعامل مع طفلتك تعلق شديد وحب واضح وعميق لها، فستتمكنين من قضاء أغلب أوقاتكِ معها في تناغم ومودة بعيدًا عن المشكلات والاضطرابات التي تعكر صفو الحياة الأسرية، وستتمكنين أيضًا من حل ما قد يعترض طريقكما من مشكلات بسيطة تحدث بصورة يومية بطريق الرفق والمداعبة – إلى أن تصل إلى مرحلة البلوغ على الأقل.

أهمية معرفة تاريخ الأسرة

حدثي ابنتكِ عن نساء عائلتِها – أمها وعماتها وبنات عمومتها وجداتها وغيرهن الكثيرات – واصعدي بها إلى حيث تنتهي بكِ ذاكرتكِ. حاولي أن تعرفي ما الإنجازات التي استطاعت أولئك النسوة تحقيقها. تروي لي إحدى صديقاتي قائلةً: "لا زالت ذاكرتي زاخرةً بالكثير من أحاديث جدتي التي كانت تمتعني بها أثناء قيامنا ببعض الأعمال في المطبخ. كانت جدتي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالطبيعة، فكانت تهوى زراعة بعض الخضراوات بنفسها كما كانت تعرف الكثير عن أصول التغذية." أعتقد أنه من المهم أن تنشأ بناتنا في ظل حكمة وخبرة جداتهن في عصر الوجبات السريعة ونجوم الإعلام. كذلك فإنه من الضروري أن يَعِينَ أن النساء على مر العصور والأزمان كن حماة المعرفة والفكر والعديد من المهارات التي لا غنى عنها في مجتمعاتنا. تفكري فيما كانت تجيده المرأة من حرف يدوية رقيقة ونافعة منذ القدم، وكيف كانت تصنع أفضل الثياب وأجودها باستخدام إبر الحياكة والتريكوه والكروشية (الإبر المعقوفة) – وكذا قيامها بالطهي وغيره من الأعمال المنزلية. فما الذي تعرفينه عن تلك المهارات؟ وأي منها تجيدين؟ ثم تفكري في جداتكِ وما كن يمتهن به من أعمال خارج منازلهن لتوفير قوت اليوم – وغيرهن

ممن لا يزلن متمسكات برباطة الجأش وروح التحدي والشجاعة الكافية للإطاحة بالحواجز التي تعيق طريقهن والقوالب النمطية التي تقيدهن.



فما الذي ورثتماه أنت وابنتك من تاريخ جداتكما؟ جدير بالأهمية أن زيارتكما للمتاحف ستعينكما على معرفة المزيد عن تاريخ الأجداد وعلى إنعاش ذاكرتكما أيضًا.

قوة السلف

إن معرفة تاريخ عائلتك تزيدكِ قوة. تخيلي معي أن كل نساء عائلتك منذ القدم وحتى الآن يساندنكِ ويقفن إلى جوارك ويمدنكِ بالخبرات والمعارف التي تُثقل من شأنكِ. فيا له من دعم!

ترنو إليكِ ابنتكِ على أنكِ مثلها الأعلى. لذا ينبغي لكِ أن تلاحظي نقاط الاختلاف بينكِ وبينها بدقة. وكذا أؤكد أن احترامكِ لها واعتناءكِ بها وتقديركِ لها كشخصية مستقلة له أكبر الأثر على تنمية مواهبها ومهاراتها.



لا تتطرق الكثير من العائلات خلال أحاديثها إلى الحكاية عمن لقي نحبه من الأقارب والمعارف. فلا تفتأ الأجيال اللاحقة في معاناتها بسبب جهلها بما وارته الأيام من تاريخها العائلي إلى أن يتعثر أحدهم فيه بمحض الصدفة. إذا صادفت أحدًا من أفراد عائلتك الذين طووا بين صفحات النسيان والغفلة، فحاولي أن تستقصي أخبارهم. جدير بالأهمية أيضًا أن قيامك برسم شجرة للعائلة أو بكتابة شيء كالمفكرات العائلية سيساعد في أن يحتل أولئك الأناس المكانة والقدر المناسب في صدور أفراد عائلتكِ.

علاقة مضطربة بين أم وابنتها

إن "جيزا" امرأة أنيقة، ذات ذوق عال في انتقاء ثيابها. إلا أنها لاقت الكثير من المشكلات مع ابنتها منذ البداية. كانت "لينا"، التي تبلغ من العمر الآن سبع سنوات، طفلة كثيرة البكاء. لا ترضى أو تهدأ مهما فعلت معها.

يبدو أن "جيزا" سلمت بأن طفلتها ستكون مصدر إزعاج وتحد لها ولزوجها. كان والد "لينا" يدير مشروعًا خاصًا؛ حتى إنه كان يضطر إلى مواصلة العمل ليل نهار أحيانًا. لذا فقد كانت "جيزا" تقضي النهار كله مع "لينا" فحسب فكان كل يوم يمر يُزيد من غضبها وحنقها على تلك المخلوقة الصغيرة المزعجة. أحست "لينا" بهذا الجفاء في معاملة والدتها فتولد لديها شعور بأنها غير محبوبة. تقول "جيزا": "لقد وصل الأمر إلى أنها تظل تصرخ حتى تتقيأ."

ومنذ أن التحقت "لينا" بالمدرسة، بدأت المشكلات الدراسية تنبعث هي الأخرى؛ حيث ترفض "لينا" القيام بواجباتها المدرسية. تقول "جيزا": "إنها لا تقنع بأي شيء. حتى إنها لا تكاد تكف عن طلب المزيد أثناء ذهابنا للتسوق معًا."

إنها لم تسلك ذلك المسلك إلا لما يملؤها من شعور بعدم الإحساس بالأمان وافتقاد لحب الآخرين لها فكأنها بذلك تناضل من أجل الاحتفاظ بحقها في الوجود. إن أبسط الطرق التي تتمكنين بها من إظهار الحب لابنتكِ هي أن تكرسي لها نصيبًا من وقتك وأن تنصتي إليها إذا تحدثت وتخاطبيها وأن تجعليها موضع ملاحظتكِ واعتنائكِ. فلا فائدة من توجيه الانتقادات

إلى ابنتكِ ما لم يكن لك دور فعال تلمسه في حياتها، وإلا فلن تنالي من تلك الانتقادات المتلاحقة على سلوكها في المدرسة وواجباتها المدرسية إلا كل ما هو أسوأ مما كانت عليه.
بعد أحاديث بينها وبين إحدى مدرسات "لينا"، تمكنت "جيزا" من أن تغض الطرف نهائيًا عن مستوى "لينا" الدراسي وبدأت تصب جم جهدها واهتمامها على تحسين علاقتها بها. فبدءا يداومان على تناول الطعام معًا ويتحدثان معًا في أثنائه وبذلك تمكنت "جيزا" من أن تعرف آراء ابنتها في الكثير من الأمور وكذا الإعراب عن رأيها فيها. وبذلك كان لتلك العادة البسيطة عظيم الأثر في فتح آفاق عديدة أمامهما وفي غرس الثقة بينهما.

لا يمكننا أن نغفل عن أن العلاقة بينهما كانت سيئةً منذ البداية. قد يرجع السبب في ذلك إلى العناء الذي لاقته "جيزا" أثناء الوضع أو إلى عدم الرغبة في الإنجاب على الإطلاق فانعكس ذلك الشعور على "لينا" فأصابها بالسخط والقنوط على كل شيء.

على الرغم من أن "جيزا" أصرت على أن يكون لها دور في حياة "لينا" الدراسية ولبت كل طلباتها من الناحية المادية، ظلا الاثنان عاجزين عن أن يوطدا علاقتهما معًا ويبعثا الثقة بينهما. إنهما لا يثقان في حبهما، ولكنهما في الوقت نفسه يتنكران لتلك الحقيقة في قرارة نفسيهما.

إذا قدر لشيء ما أن يطرأ عليه التغيير، فينبغي لـ "جيزا" ووالدتها أن تنعما النظر أولاً في حالة أسرتهما. ما الشيء الذي حملته "جيزا" من الأسرة التي كانت فيها طفلة وكان له ذلك الأثر السيئ على أسرتها أمًا؟ كيف كانت حياة والدة "جيزا" وأمها؟ من منهن لم يتلق العناية المناسبة؟ ما ذلك الشيء الذي ظل مستكينًا في بحور الماضي لنجد آثاره في حاضرنا؟ من ذلك الشخص الذي لم نوفه قدره في إحياء ذكراه؟ وما هو السبيل إلى إصلاح ما فات؟

إذا تأملنا تلك القصة مليًا، فسنجد أن أحد المعوقات الكبرى في حياة "لينا" كان عدم تواجد أبيها في المنزل كثيرًا، مع العلم بما للأب من عظيم الأثر في نشأة ابنته. وعليه فقد حرمت "لينا" من حقها في أن تتكون لديها خبرات في التعامل مع الذكور.

حب بلا قيد ولا شرط

أطلقت "تيسا" على قصتها مع ابنتها "نينا" اسم المفاجأة الكبرى. تحكي "تيسا" فتقول: "تختلف "نينا" عني في كل شيء منذ البداية البادئة من حياتها. أطلقت "نينا" فور ولادتها صرخة قوية أشعرتني أنها ستتسم بقوة الشخصية يومًا ما."

إن "تيسا" امرأة متحفظة لكنها ليست معقدة. كذلك، فإنها لا تهتم كثيرًا بالمظاهر؛ لذا فقد دهشت عندما وجدت ابنتها وهي لا تزال في السنة الثالثة من عمرها تولي عناية خاصة

بملابسها حتى أنها لتقوم بتبديلها في اليوم الواحد أكثر من مرة. كما أنها تحمست بشدة لوضع ملمع الأظافر عندما رأته لدى إحدى صديقاتها. كما رغبت بشدة وهي لا تزال في الرابعة من عمرها في شراء حذاء من الجلد الطبيعي، وهو الأمر الذي لم ألبه لها. تقول "تيسا"، "إن ابنتي من النوع الذي يصر على طلبها. أعلم أن ذلك أمر مرهق إلا أنني أحمد ذلك فيها". وعلى الرغم من أن "تيسا" كانت على النقيض تمامًا لابنتها، فقد تقبلتها على ما هي عليه – بل إنها استفادت منها أيضًا.

كان لتلك الطريقة التي انتهجتها "تيسا" مع ابنتها أبلغ الأثر في إقامة علاقة قوية بينهما. كانت "تيسا" شأنها شأن كل أم أخرى تعلق آمالاً عريضة على "نينا"، وكان توقعها عنها أو أملها هو أن تتمتع "نينا" بشخصية قوية. لم يكن لتلك الأمنية أو لذلك التوقع صدى سيء على نفس "نينا" فقد كانت تميل إلى ذلك بطبعها. كان لسلوكها اليقظ الفطن ولشغفها الشديد في معرفة شخصية ابنتها، الحقيقية المستقلة، عظيم الأثر في أن تغدق "تيسا" بحبها على ابنتها بلا قيد ولا شرط – وهو المطلب الأساسي لإقامة علاقة سعيدة بين الأم وابنتها.

علاقة الآباء ببناتهم

إن الأب هو أول من تتعرف عليه البنت من الجنس الآخر وله عظيم الأثر عليها وعلى نشأتها. كذلك، فإنه يمثل معنى الرجولة بالنسبة لها، فهو قدوتها. ومن ثم، تعمد البنات إلى مقارنة أي شخص تلقاه في حياتها بشخصية أبيها.

إذا كانت علاقتك بابنتك علاقة قوية ووطيدة، فمن المرجح أن تبني اختيارها لزوجها على درجة تشابهه معك. لكن هناك من الفتيات من تؤثر اختيار زوج يقف على طرفي النقيض من أبيها كنوع من التحدي. وعلى النسق ذاته، تقوم كل امرأة عانت في طفولتها مع أبيها بالبحث عن شريك حياة لها ليس فيه من أبيها شيء – وبالطبع لا تبوء كلهن بالنجاح في ذلك الأمر، بل إن بعضهن يجدن أنفسهن ينتهجن الأنماط السلوكية نفسها التي تعلمنها في طفولتهن.

إذا لم يتم معالجة المشكلات الناشبة بين الأب وابنته ووصل بهما الحال إلى طريق مسدود، فالخوف هنا من أن يتم توارث تلك المشكلات بل العقد من جيل إلى جيل. فمن المعروف أن البنات اللائي تُساء معاملتهن صغارًا عادةً ما ينعكس ذلك على معاملتهن لبناتهن.



تحدث عقدة الأب الإيجابية (الآنف ذكرها في الفصل الثاني) عندما يكون تعلق الفتاة بأبيها شديدًا وحبها له يفوق كل من سواه فتكون مثل هذه الفتاة على أتم استعداد لفعل كل شيء لأجل آبائهن عن طيب خاطر. أما آبائهن، فدائمًا ما يفتخرون بهن ويشدون من أزرهن. علينا أن نتذكر في ذلك المقام أن عملية الانفصال والاستقلال تحدث أثناء فترة المراهقة وأنها من الأشياء الضرورية في حياة كل إنسان؛ ذلك أنها إن لم تحدث، سوف تعيش الابنة حياتها بأسرها وهي تحاول أن تتكيف مع طبيعة جميع الأشخاص المحيطين بها الذين تخالطهم في حياتها ولن تستطيع أن تنمي شخصيتها المستقلة أبدًا. وفي تلك الحالة ستعتمد ثقة البنت بنفسها اعتمادًا كليًا على درجة إعجاب الآخرين بها. ولك أن تتخيل حجم المعاناة والمأساة التي يمكن أن تعيشها تلك الفتاة إذا ما فقدت أبيها أو تلك المرأة إذا ما فقدت زوجها.

أما المرأة التي لم تنعم بالحب الأبوي الدائم – الذي لا بد من أن تستشعره من كلا أبويها – في طفولتها، فإن ذلك الحب المفقود سيكون بمثابة جرح غائر في ثقتها بنفسها. وذلك النوع من النساء يشعر أنه غير جدير بالحب وعادةً ما تقدم المرأة نفسها ضحية لمن سواها دون وعي منها بما وقعت فيه، ويرجع السبب في ذلك إلى إيمانها بأنها لا تستحق أكثر من ذلك.



أبوة والدي

مما لا شك فيه أن والدي كان له أكبر الأثر في تشكيل شخصيتي ونهج حياتي. كان أبي طيب القلب عطوفًا حنونًا. لم يشعرنا قط بأننا هامشيين في حياته بل كان يقضي معظم أوقاته معنا. كان دائمًا ما يغرس فينا أننا نتمتع بكل ما يميز الإنسان من قدرات ومواهب. ما إن سألت نفسي عن سر ذلك الحنو والعطف الذي يغمرنا به أبي حتى وجدت أنه قد فقد أباه في سن مبكرة. كان يرغب أن يترك الكثير من الذكريات عنه في صدورنا (وبالطبع كان لا يريد أن يموت في سن مبكرة ويتركنا وحدنا حتى لا نقاسي ما قاساه هو في صغره!)، إضافة إلى عدم مشاركته في أية حرب نشبت. وعلى ذلك فلم يتخذ والدي صفة الحزم صفة أولية له في التعامل معنا كأب — وهو ما نهجه الكثير من الآباء في عصرنا الحالي.

شخصيات الآباء

هل تعرف أي نوع من الآباء أنت؟

الأب المتسلط

هذا النوع من الآباء يعتقد أن زوجته لا بد أن تكون طوع أمره. إذن فمن البديهي أن تلك الفتاة التي تنشأ في مثل هذا البيت ستدرك أنها ضحية. وكذا، فإنها إذا وجدت أن أمها تتقبل ذلك الوضع في استكانة وركون وخضوع، فسيصعب عليها مقاومة تسلط الجنس الآخر.

إذا كنت من ذلك الصنف من الآباء، فسل نفسك بصدق هل من مصلحة نساء أسرتك أن يلتزمن فقط بما تمليه عليهن من أوامر، أم أنه من الأفضل لك ولهن أن يكن قادرات على اتخاذ قراراتهن بأنفسهن؟ بذلك تتوطد العلاقة بينكما. ليس ذلك فحسب، بل إنها ستصير قادرة على إثبات نفسها بنفسها بحنكة وذكاء ومهارة.

الأب سهل المراس

تعشق البنت ذلك الصنف من الآباء. وفي الوقت نفسه، تستغل رفقه معها: "إذا رفضت أمي مطلبي، فبوسعي أن أجعل أبي يوافق ...". إن تلك الفتاة في خطر من أن تتبع هذا الأسلوب مع من تتعرض إليه في حياتها من الذكور فتلجأ إلى الوصول إلى مرادها باستخدام مكر النساء. من الممكن أن تبوء مثل هذه الفتيات بالكثير من خيبة الأمل في حياتها المستقبلية لأنها ستكتشف أن ليس كل الرجال يرضخن لتلك الطريقة وأن العين المنكسرة وإذراف الدمع قد يفقدان فاعليتهما أحيانًا.

يمكن لمثل ذلك الأب مداواة ما فعله إذا ما أوضح لابنته أهمية التزام الإنسان ببعض الضوابط والحدود التي توجه سلوكياته وبين لها أن التلاعب بالأبوين ووضعهما في موقف النظيرين سلوك شائن يجب تجنبه. إن إظهار عاطفة الأبوة الطبيعية تجاه الابنة يساعدها على توثيق ثقتها بأبيها بشدة – قد تظهر تلك الثقة في سعيها للاستفادة من نصائحه والأخذ بها فيما يلي من سنوات حياتها.

إذا كنت من تلك الفئة من الرجال، فعليك أن توضح لابنتك أفضلية أن يتناول المرء شئون حياته ويتعامل معها بطريق المناقشة والتحاور عن أن يعتمد دومًا على إثارة العواطف.

الأب الحقيقي

إن الأب الحقيقي هو أكثر من صديق فلا يهتز حبه لابنته واحتوائه لها مهما حدث، فهو دائمًا ما يقف بجانبها ويؤازرها ما امتد به العمر. لذا، فينبغي له أن يكون أكثر أصدقائها طيبةً وتسامحاً معها. كذلك ونظرًا للمهام المنوطة بالوالد، فمن الواجب عليه أن يكون في بعض الأحيان أشد صرامة مما هو الحال بالنسبة لأي صديق آخر.

من الطبيعي، ألا تتقبل الفتاة في بعض الأحيان أقوال أبيها أو بمعنى آخر إصراره على بعض الأمور. إن الأب الحقيقي هو الذي يعلم ابنته أن تكون عضوًا متعاونًا داخل أسرتها وأن تفي بوعودها وأن تحترم الآخرين وأن تُعمل عقلها وأن تكون أكثر فاعليةً بين أسرتها. وعلى الرغم من ذلك ،شتان بين الشدة وبخل المشاعر. وكذا فإن عليه ألا يحاول غرس هذه القيم والمبادئ بطريق المهاجمة والترهيب وإنما بطريق الحزم المصحوب بالود وروح الدعابة. إن علاقة الأب بابنته لا بد وأن تقوم على الاحترام، فهي ليست بعلاقة الندين.

تلك هي الاحتياجات الأساسية لكل الأبناء، بما فيهم من هم في مرحلة المراهقة – والتي تهدف كلها إلى أن يشعروا بالأمان المتولد من ثقتهم في أنهم يقفون على أرض صلبة ومن يقينهم بأنهم ليسوا بالفريسة التي يسهل استغلالها.

إن السبيل الوحيد أمام أولئك الشباب الصغار ليكتسبوا القوة والثقة بالنفس هو مواجهة ذلك الحزم وما يتذرع به الأبوان من براهين وما يتشبثون به من أخلاقيات. ستفاجأ أن ابنتك التي لم تبلغ من العمر سوى القليل تدخل معك في مجادلات وتفوز في نهايتها. قد تجدك في قرارة نفسك، إذا كنت صادقًا معها، أقصد مع نفسك، تعترف بأنها على حق في بعض الأحيان. قد تشتاط من الغضب إبان ذلك أو قد تفخر بذلك نظرًا لإحساسك بأنك قد أجدت في تربيتها.

(سمعت ذات مرة أحد الآباء يقول لابنته عندما احتدم الجدال بينهما: "لا أوافقك الرأي في ذلك لكني أعتقد أن لديك حسًا عاليًا وحججًا قوية." فتهللت أسارير الفتاة فرحًا وعلاها الفخر بنفسها لعلمها ووالدها أن مناقشتهما احتدمت ووصلت إلى مسامع الناس من حولهما).

تتبدى الأبوة الصالحة في الأمور البسيطة – مثل أن يصطحب الأب ابنته لممارسة إحدى الرياضات وأن يشاهدها وهي تلعب؛ مما يبعث في نفسها الشعور بالاطمئنان والسعادة. كذلك، يحبذ أن يكون الأب على علم بأسماء صديقاتها وأن يلتقي مع آبائهن. كذا إنه لمن الضروري أن يساعد الأب ابنته في قيامها ببعض الأبحاث المتعلقة بدراستها.

إذا قمت بمشاركتها في القيام ببعض الأعمال مثل تركيب قطعة أساس مع إظهار رغبتك في التعاون وابتهاجك لذلك ومع تجنبك للتوتر والغضب، فإن ذلك سيكون بمثابة أساس لها لقيامها بمثل تلك الأعمال مع زوجها فيما بعد. وعلى رأس ذلك كله، فإنك بذلك تضع قاعدة يقوم على أساسها اختيارها لزوجها فيما بعد. إذا كنت تعمل في مكان بعيد، فمن الممكن أن تقوم ابنتك باختيار زوج يعمل في مكان بعيد أيضًا. وإذا كنت ضعيفا، فسيكون زوجها كذلك. وإذا كنت تعاني من الكثير من الضغوط، فسيكون كذلك أيضًا. وذلك من أهم وأبرز الأسباب التي تدفعك للنهوض بسلوكك معها.

إذا كان لا مفر من وجود بعض المشاحنات، فما علينا إلا أن نحسن توجيهها. إذا كنت قادرًا على رفض الاستجابة لبعض طلباتها بأسلوب طيب وبتقديم مبررات رفضك دون عناد، فستتمكن هي أيضًا من الإعراب عن إبائها للاستجابة لطلب أحد أصدقائها أو أي شخص آخر بأسلوب مناسب. بإمكانك أن تجعل ما تضعه من قواعد وحدود وأن تجعل من التعاون سمة أكثر فاعلية بين أفراد أسرتك، إذا تجنبت العدوانية وإثارة الفزع والخوف. إن الأب الحق لا يستأسد على أبنائه ولا يصرخ فيهم ولا يرهبهم. ستتذكر الكثير من النساء عند قراءة هذه الكلمات تلك الخطب المسهبة المملوءة بالتوبيخ والسخرية والمهانة التي كان يصفها آباؤهم من أمثال: "ما دمت تعيشين تحت سقف هذا المنزل، عليك ..." (وكأن هناك خيارًا آخر) أو قولهم: "أنتِ أنانية ووقحة ومتهورة ولا فائدة منكِ ..." (صحيح ما تقول ولكن هل عليك أن تنبهني إلى كل ذلك على حساب ثقتي بنفسي التي لم تزل غضة بعد؟)

يبدو أن الرجال عادةً ما يتناسون – أو لا يلتفتون بالمرة إلى – الحقيقة القائلة بأنهم الأقوى جسمًا والأعلى صوتًا وأن لهم اليد العليا من الجانب العاطفي. تتوق الفتاة إلى أب يتعامل معها بحب واحترام ومودة وكذا بإعجاب وإطراء. إذن فكل تصرف يسلكه الأب يكون له تأثير عميق في نفس الفتاة.

إن الأب الحقيقي هو الأب الواضح الحازم وليس بالأب العنيف. وهو الأب الذي تحمل نبرة صوته الدفء والحنان حتى لو كان يتفوه ببعض الضوابط الصارمة. فمثل ذلك الأب لا يبخل بوقته على ابنته ويستمع إلى ما تقوله عن أي شيء كان.

لا ريب في أن ذلك ليس بالأمر اليسير بل إنه يحتاج إلى وقت مديد لاكتسابه وتعلمه. ولكن علينا أن ندرك أن لكل خطوة في طريقه الطويل قيمة وأثرًا ولا يجب الاستهانة بها. تخيل الوضع لو أنك نجحت في تنفيذ ذلك ووجدت أن ابنتك تكن لك كل الحب والاحترام وتحرص على نيل رضاك واحترامك لها ولا تجد سببًا يدعوها للخوف منك.

الأب الغائب

لطالما شعرت "كورا" بالشوق إلى أبيها طيلة حياتها. ذلك الأب الذي لم تراه قط فقد كان أحد الجنود الأمريكيين الذين بُعثوا إلى ألمانيا. هيأ لها خيالها أن أباها قد رجع إليها، على الرغم من أن ذلك الأمر بدا مستحيلاً على أرض الواقع. يمكن أن يعيش الأبناء في سعادة رغم بعدهم عن آبائهم ولكنهم دائمًا ما سيفتقدونه في حياتهم. تعرب "كورا" عن ذلك بقولها: "ستجد دومًا أن هناك فجوة في حياتك."

يقوم القدر دائمًا بدوره في حياة البشر. فالأطفال عادةً ما يحسنون توظيف ما يمرون به من ظروف وما يتحلون به من مهارات. إذا لم تربى الفتاة في ظل وجود أبيها، فمن الأهمية بمكان أن يكون هناك من بين الذكور التي تتعرض لهم الفتاة في حياتها – سواء أكان الجد أم المعلم أم المدرب الرياضي أم أحد الجيران – من يكون لها بمثابة المثل الأعلى. على أن تقام هذه العلاقات طواعيةً وفي بعض الأحيان تتم بصورة تلقائية. كذلك، من الممكن أن يضطلع والد إحدى الصديقات أو أحد العاملين بإحدى دور رعاية الأطفال أو أحد مدرسي المدرسة من الذكور بهذا الدور.

ظهور أب جديد في حياة الطفلة

قد يحدث أن ينفصل الأب عن الأم أو أن يُتوفى عنها. تقرر بعض النساء حينئذ أن تظل بلا زواج وأن تنذر نفسها لتربية أبنائها. وقد تلجأ أخريات إلى الزواج. فماذا سيكون موقف الابنة من هذا الرجل الذي حل محل أبيها؟ لن تكون هناك أية مشكلة إذا ارتضت الابنة ذلك الوضع. ولكن عليكِ أن تنتبهي أيتها الأم إلى ألا تتظاهري بأن ذلك الرجل هو والدها الحقيقي بأي حال من الأحوال. كذلك، من الممكن أن يضطلع زوج الأم بدور الأب على خير وجه إذا كان ميالاً لذلك وإذا ما لاقى ذلك الأمر ترحيبًا من قبل الابنة. كذلك فإن أفضل حال تكون عليه العلاقة بينهما هو أن يكون بمثابة صديق مقرب إليها، ومن ثم فمن الممكن أن تجده أبًا حقيقيًا في بعض الأحيان. يتوقف نجاح مهمة زوج الأم في القيام بدور الأب على سن البنت. فإذا كانت صغيرة، فسيسهل عليه القيام بذلك، خاصة إذا كانت علاقتها

بأبيها غير قوية خلافًا لما إذا كانت في الثالثة عشر من عمرها مثلاً. وعلى كل فهناك من الضوابط والحدود التي لا بد من أن تضبط طبيعة العلاقة بينهما ما لا يمكن لأحد أن يغفل عنها. في أول المقام، عليكِ أن تعي أن المشاعر لا سلطان عليها، فلا يمكن لأحد أن يجبر الفتاة على أن تصادق زوج أمها أو تبجله أو تحترمه. وهذا ينطبق على كل أفراد الأسرة. عليكِ أن تعي أن ليس كل ما يتمناه المرء يُدركه، فما عليك سوى أن تحاولي تعزيز الاحترام بينهما على أن يضرب الكبير المثل في ذلك أولاً.

تشكو الكثير من الأمهات من أن بناتهن قد تخلقن بالعناد والأنانية والقسوة والعنف منذ زواجهن – أي الأمهات – بمن ليس بآبائهن. هل تتوقعين أن تشعر ابنتك بالسعادة لزواجكِ بغير أبيها حتى لو كنتِ سعيدة معه؟ أو أنها ستحسن معاملة زوجكِ الجديد وتتعلق به وتحبه حبها لأبيها؟ لو حدث ذلك فلا بأس ولكن الأفضل ألا تمني نفسكِ بحدوثه. وأكرر عليكِ ألا تلزمي ابنتكِ بما تتمنينه.

يعد انفصال الأبوين وزواج أحدهما بآخر أو كليهما مشكلة كبرى بالنسبة للأبناء. لكنهم قد لا يعربون عن ذلك خشية أن يتأذى الآباء. يمكنكِ أن تساعدي ابنتكِ على اجتياز مثل ذلك الموقف عن طريق الآتي:

- ينبغي أن تؤكدي لابنتك أن زواجكِ أو زواج طليقكِ أو حتى زواج كليكما لن يغير من الأمر شيئًا. فالأبوان هما الأبوان مهما حدث – بصرف النظر عن درجة تفاهمهما معًا.
- ينبغي أن توقن الطفلة أنها بذلك لن تُحرم من حقها في حب أبويها ومن أن تتعلم منهما. إذا كانت الطفلة لا تزال صغيرةً، فسيتفق الأبوان حول من الذي ستؤول إليه حضانتها. على أن يتم ترتيب مواعيد زيارة الطرف الثاني لابنته. كما يجب الانتباه إلى أن أهم عامل في هذا الشأن هو مصلحة الطفلة أولاً وأخيرًا.

• يجب ألا نقحم أبناءنا في المشاكل التي نعانيها كأزواج مع بعضنا، فلا نستخدمهم كأعين للتجسس على أحوال الطرف الآخر ولا نحاول أن نستعيض بهم عن الطرف الآخر. إذا شعر أي من الأبوين أنه قد ظُلم في علاقته الزوجية مع والد أو والدة الطفلة أو أن الطفلة سمعت الحقيقة من طرف واحد فقطً، فليقم بكتابة الجانب الخاص به وليدع لابنته الفرصة لقراءتها حينما تبلغ سنًا مناسبةً تتمكن فيه من فهم مجريات الأمور.

فقدان الأم

من أشد المواقف قسوة على الأبناء عدم وجود أمهاتهم سواء أكان السبب هو الطلاق أم الوفاة. إن فقدان الابن لأمه ليس بالأمر الهين، فهذا يعني فقدان أول حب كبير يعيشه المرء في الحياة. إلا أن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد الكبير بالنسبة للابنة، فالأم ليست منبع لأول حب في حياتها فحسب، بل هي أكثر شخص ترى فيه البنت نفسها.

يتساءل الآباء التعساء عما يمكنهم فعله في مثل هذه الحالة. وتتمثل الإجابة عن هذا السؤال حسبما يتراءى لي في التعبير عن الحزن. إن فقدان الزوجة أمر مفجع للغاية. وإذا لم يتمكن المرء من التعبير عن حزنه، فلن يتمكن من احتماله. يجد بعض الآباء صعوبة في الإفصاح عن مشاعر الحزن والخوف وقد يكون ذلك مصدر حيرة للأبناء؛ ولا سيما البنات الصغيرات. فإذا كنت ممن واجه مثل ذلك الموقف، فلتتحدث إلى ابنتك ولتعرب لها عما تشعر به من حزن ولا تظهر لها أنك بلا حول ولا قوة، بل أشعرها أنك قادر على التفاعل معها من الناحية الشعورية.

مما يساعدك على اجتياز هذا الموقف - أنت وابنتك على حد السواء - أن تنضم إلى إحدى مجموعات الدعم التي يمكنك أن تفضي إليهم بما يُخامرك من ألم وحزن على فقدان زوجتك. كذلك، فإن هناك بعض أنواع من كتب الأطفال تتحدث عن الانفصال والوفاة. فلتجلس مع ابنتك لقراءة شيء منها، ولتشتركا في البكاء عليها. من الممكن أن تعلق صورة للأم على أي جدار بالمنزل، حتى لو كنت غاضبًا منها

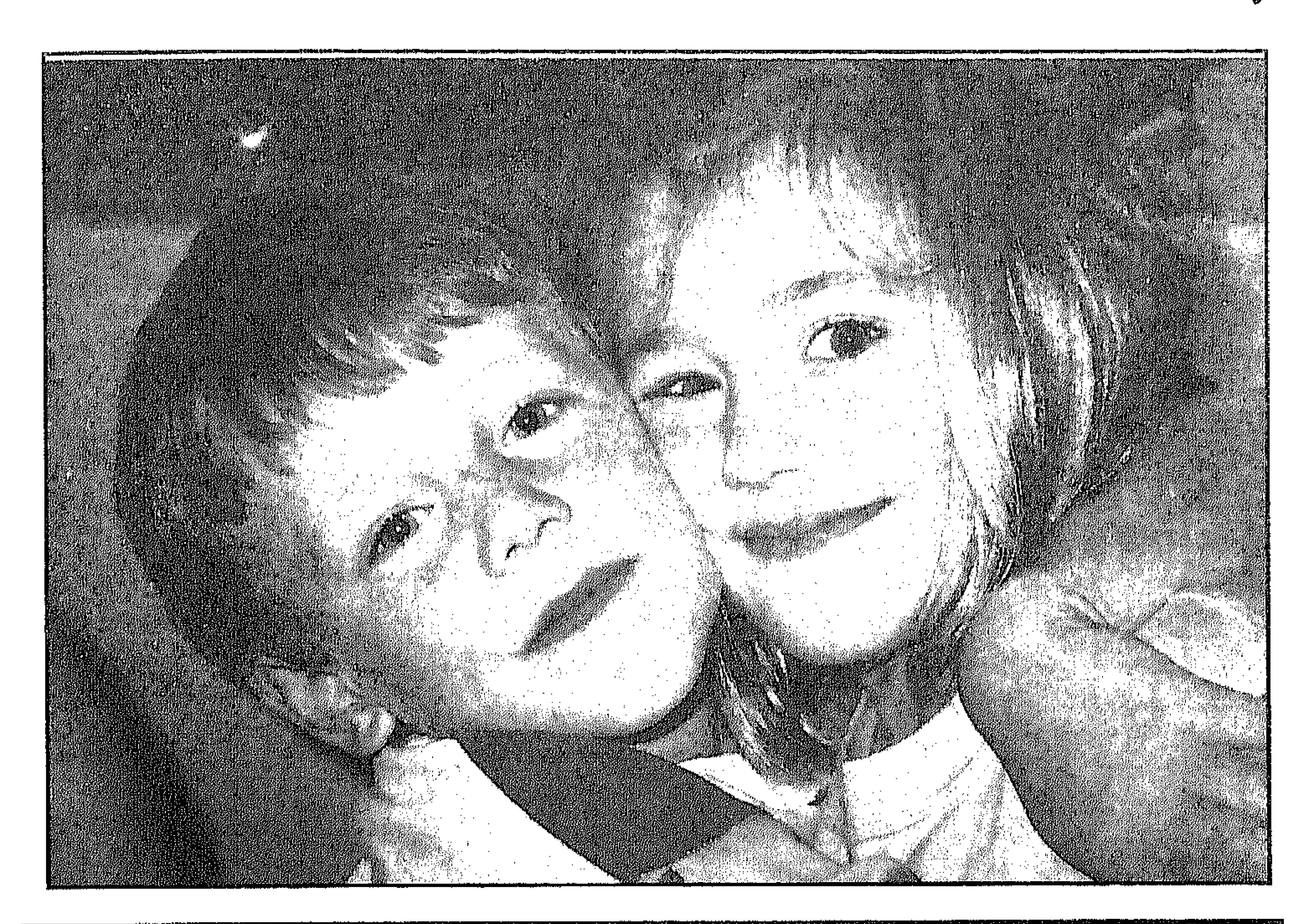
(في حالة الطلاق). إنها ابنتكما أنتما الاثنين، لذا من الضروري بالنسبة للبنت أن تظل أمها موضع تبجيلها واحترامها. فلا تسيء إليها في الحديث، وركز على ذكر الذكريات الحلوة التي جمعتكم سويًا واذكر محاسنها دون مساوئها. فالرباط بينكما لا محالة كائن أينما أدى بكما الطريق.

لا تمنع طفلتك من الذهاب لزيارة قبر أمها بدعوى أنك تخاف عليها أن ترى انتحاب وبكاء ذوي الموتى. هل من مانع في أن يرى الصغار حزن الكبار، عندما يسمع بعض الأبناء أن الأجساد تعود ترابًا كما كانت وأن الأرواح تعود بسلام إلى ربها يشعرون ببعض الطمأنينة.

فإذا حدث أنك أردت أن تتزوج بعد ذلك، فلا بأس؛ فمن الممكن أن تسعد ابنتك مع من اخترتها لتكون زوجة لك وأمًا لها.

الأشقاء

إن للأشقاء والشقيقات أثرًا كبيرًا في حياة بعضهم البعض بصرف النظر عن تأثير الأبوين عليهم. على الرغم من أن تلك حقيقة خالدة في حياة البشرية، فمن الممكن أن يطرأ على ذلك التأثير تغيير إذا ما استمر عدد أفراد الأسرة في النقصان. ففي حين كانت كثرة الإنجاب أمرًا طبيعيًا وشائعًا قديمًا، أصبح متوسط عدد الأطفال في الدول الأوروبية في الأسرة الواحدة لا يتجاوز ١,٥، كما أصبح قرار إنجاب الطفل الثاني يعتمد على مدى ملاءمة الظروف والإمكانيات بعد إنجاب الطفل الأول. ومن هنا، نجد أن الكثير من الأبناء اليوم لا يجدون إلا أخًا واحدًا يشاطرهم الأفراح والأحزان، بينما يفتقد بعضهم ذلك الأخ أيضًا.



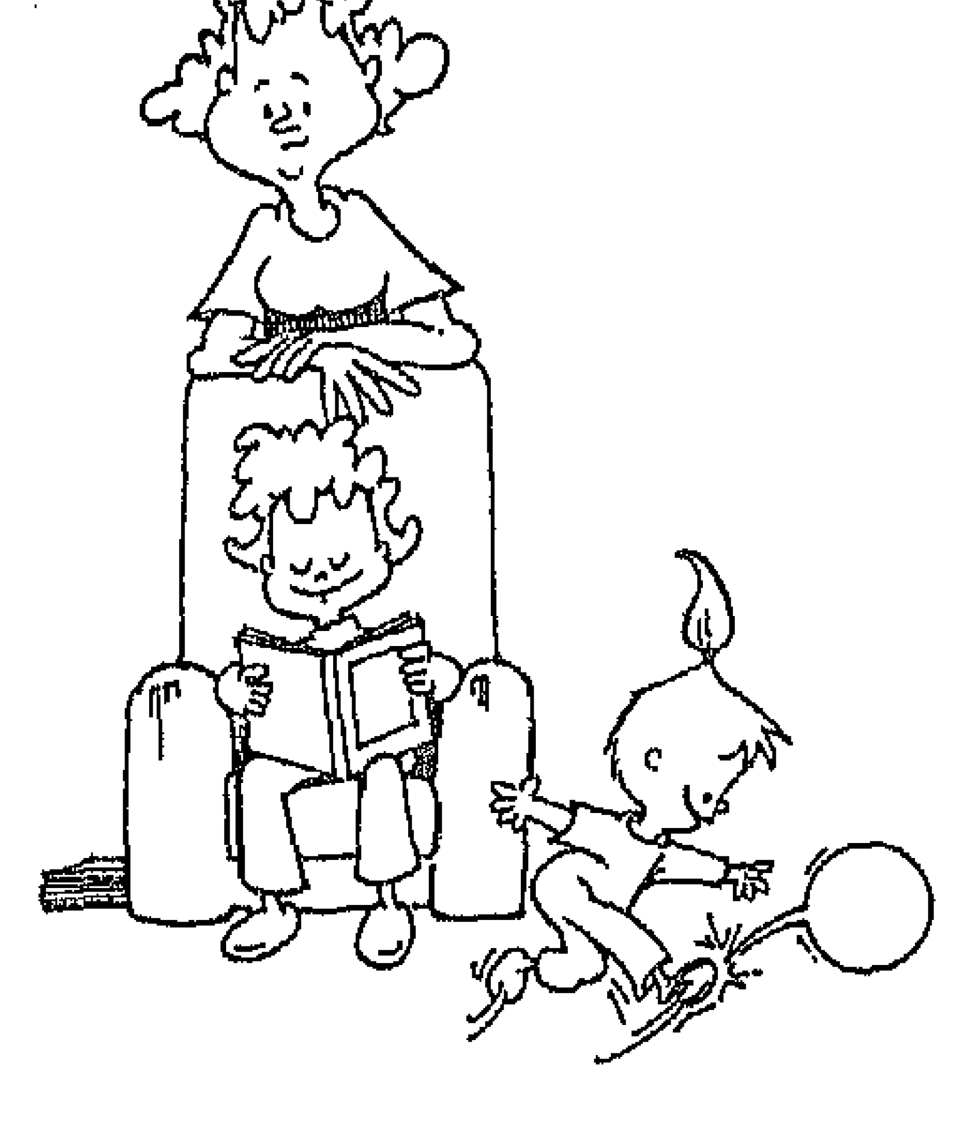
الابن الوحيد

لقد تبين الآن أن الأطفال الذين لا يكون لديهم إخوة أو أخوات ليس من الضروري أن يكونوا مدللين أو متأخرين في النضج الذهني أو غير اجتماعيين كما كان أقرانهم يتسمون بذلك من قبل. وقد يرجع السبب جزئيًا في ذلك إلى أن أبناء اليوم قد فتحت لهم الكثير من الأبواب لقضاء بعض الأوقات مع من يماثلهم في السن والتعرف على الكثير من أقرانهم وأسرهم. إذن فالطفل ليس في حاجة إلى الأشقاء والشقيقات ليتمكن من التواصل الاجتماعي في بيئته.

الشقيق الأكبر

لنفرض أن أول مولود كان أنثى. إن ولادة طفل ثانٍ يعني أن هناك تغييرًا ما سيحدث في حياة الطفلة الأولى. فإذا كان المولود الثاني أنثى أيضًا، فمن المحتمل أن تشتد المنافسة بينهما ولا سيما إذا كان الفارق العمري بينهما لا يتجاوز ثلاثة أعوام. عادة ما يعتقد الأبناء من الجنس نفسه، أنه لا بد من وجود ميزة خاصة يتميز بها كل منهم أمام آبائهم. فتجد كلاً منهم يضطلع بدور يُخالف الآخر بصورة تلقائية.

فإذا كان أبرز ما يميز الطفلة الأولى التعقل، فمن الصعب على الثانية أن تتخذ من تلك الصفة واجهة لها، لذا فمن الممكن أن تكون البنت اللطيفة أو المثقفة أو الوقحة أو الرياضية. إن ذلك التصنيف في الأدوار هو الأكثر شيوعًا. ومن ثم، فليس بوسع أحد أن ينأى بنفسه عنه بصورة كلية. ومن ناحية أخرى، إذا اتضح للوالدين أنهما قد أسندا دورًا معينًا إلى ابنتهما الأولى، فبإمكانهما التقليل من نسبة الضرر المتوقع حدوثه بألا يقوما بموازرة ذلك الدور أكثر من ذلك، كما عليهما الانتباه إلى درجة تجاوبهما مع الدور أو الأدوار التي تضطلع بها ابنتهما الثانية.



دائمًا ما يكون الابن الأول هو الكبير الذي يُنتظر منه أن يكون الأكثر رشدًا بين بقية أشقائه - وهو الدور الذي يصعب عليه أن يتملص منه. عادة ما تنزلق البنت الكبرى إلى الاضطلاع بدور جليسة الأطفال أو معاونة الأم. فنجد أن الأشقاء الأصغر سنًا ولا سيما الإناث منهم يلجئون إليها طلبًا للمساعدة، فهي ليست كبقية إخوانها؛ فهي تعد مصدرًا لإشعارهم بالطمأنينة وراحة البال. تكون الأخت الكبرى بوجه عام أكثر تعاطفًا ومحبةً واعتناءً بأشقائها الصغار من الأخ الأكبر. قد تسير الأمور على ما يرام لفترة تشعر فيها الفتاة الكبرى بالفخر والاعتزاز بنفسها لما تقوم به من عمل مهم. ولكن ستشكل هذه المهمة عبئًا ثقيلاً على الفتاة على المدى البعيد لما تتضمنه من مسئولية كان من المفترض أن يضطلع بها الآباء. على الآباء تذكير أنفسهم دومًا أن أولئك الأطفال الكبار لا يزالون أطفالاً يرغبون في أن يُدللوا بين الحين والآخر شأنهم شأن أي طفل من أطفالهم.

خصائص الترتيب العمري بين الأشقاء

يؤثر ترتيب الأطفال – أو الترتيب العمري بين الأشقاء – على سمات شخصية الطفل. علمًا بأن الصفات الآتي ذكرها لا يجب أن تؤخذ كوجه من وجوه الحقيقة المطلقة.

تتنامى لدى الأطفال الأوائل في الترتيب بين أشقائهم مجموعة من الصفات التي تميزهم عن غيرهم. فهم على الأرجح شخصيات تحسن الاضطلاع بما يوكل لها من مسئوليات وتتسم بحسن الخلق والإنجاز والقدرة على الانضباط الذاتي، كما أنهم شخصيات قيادية وانتقادية، جادة ونزاعة إلى السيطرة.

كما يبدو على الأبناء الوسطاء الحيرة بشأن هوياتهم، وتقل كفاءة إنجازهم للأعمال عن أشقائهم الذين يكبرونهم سنًا ويبدون كالتابعين بعض الشيء. كذلك فإنهم يتسمون بروح المنافسة ويعانون من نقص الثقة بالنفس، كما يتصفون بالهدوء والخجل ويجيدون فن التفاوض مع الآخر. كما يمكن أن يتولد لديهم شعور بالظلم.

عادة ما يكون الطفل الأصغر لعوبًا ومغامرًا وودودًا ولديه قدرة على الإبداع ولكنه كثير الاعتماد على غيره ويعوزه حس المسئولية والانضباط، كما يؤرقه شعور بأنه غير كفء للقيام بالكثير من الأمور.

عادة ما يكون الطفل الوحيد طفلاً مغرورًا وأنانيًا وذا شخصية متعصبة ميالة إلى الانطواء والاستقلالية، كذا فإنه يتسم بالجدية في تعاملاته وبحسن إنجاز مهامه.

قيل أنه عندما يصل الفارق السني بين أخوين إلى سبع سنين، فإن الظروف والمؤثرات البيئية المحيطة بأي منهما تتشابه مع تلك التي تحيط بالطفل الوحيد.

إننا بحاجة إلى أن نفكر في تلك الخواص بشكل عام دون النظر إليها بشكل حرفيّ. وكذا فقد وُجد أن مثل هذه السمات التي تعد ثابتة من منظور الترتيب العمري بين الأشقاء هي صفات يتسم بها كل من البالغين والصغار، وكذا فقد أعانتنا على أن نعي سبب وجودنا على تلك الصورة التي نحن عليها. كذلك فإننا غالبًا ما نتطبع بتلك الصفات طيلة حياتنا في هذه الدنيا.

انحياز الأم والأب إلى أحد الأبناء

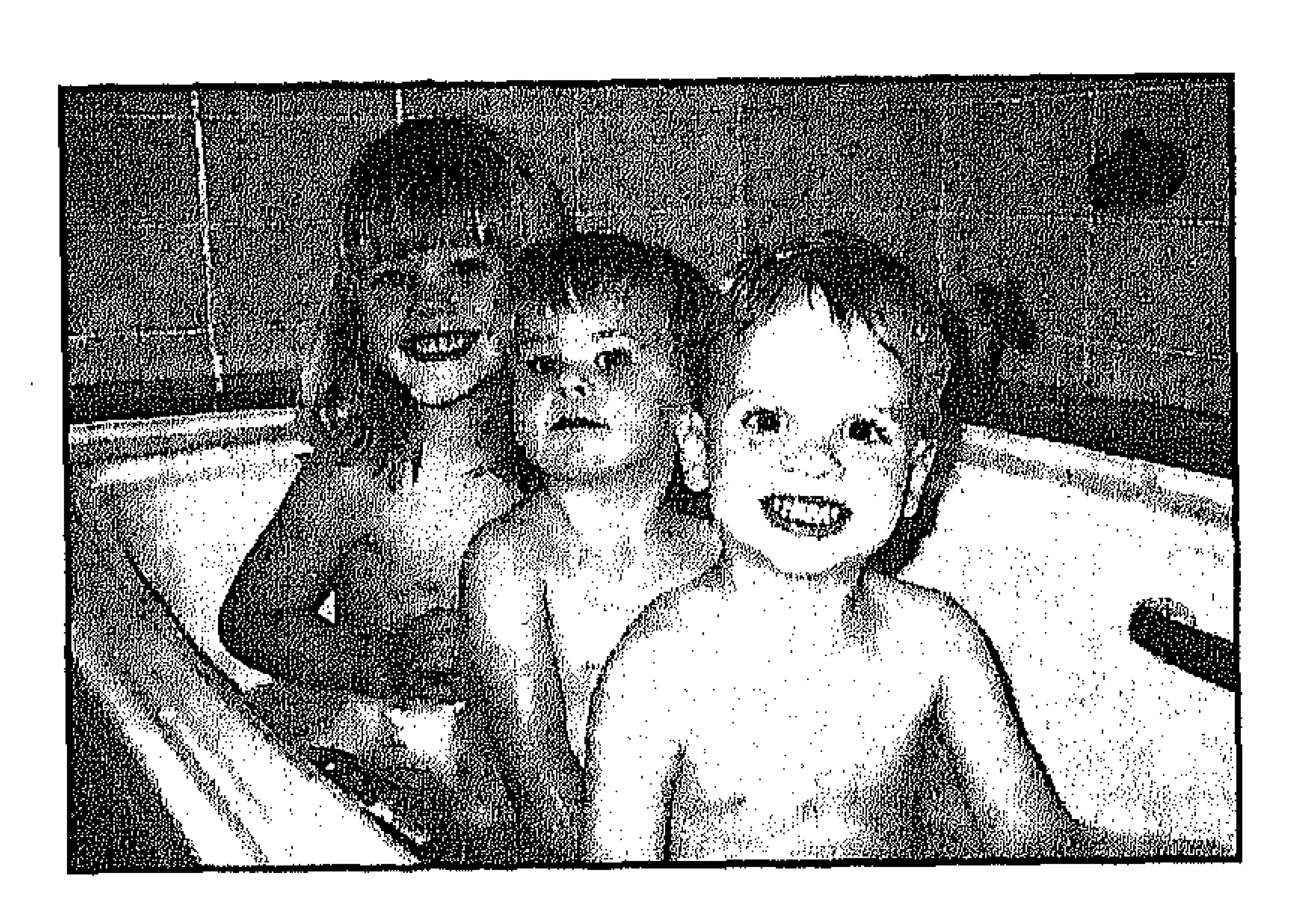
في الكثير من الأسر التي تشمل على ولد وبنت، تتعلق البنت بأبيها والابن بأمه. لا يمكن تفادي وجود بعض الانحيازات أو التعاطف مع أحد الأبناء من قبل أي من الأبوين وكذا وجود روح التنافس بين الأبناء بعضهم مع بعض، ولكن على الآباء تجنب أن تكون تلك الانقسامات والتصنيفات غاية في الشدة والصرامة. إن عدم تخطي الحواجز الموجودة بين الأجيال هي أحد القواعد الأساسية للعيش في نطاق أسري حقيقي — بمعنى أن الآباء آباءً والأبناء أبناءً دائمًا وأبدًا، فلكل دوره ولكل مقامه. فلن نجني خيرًا إذا ما شكلت الأم مع ابنها حزبًا للتنافس مع حزب الأب والابنة (أو العكس). يجب أن يؤازر الأبوان بعضهما بعضًا للقيام بذلك الدور المهم الذي أُسند إليهما لكونهما أبوين وأن يظهرا، إذا تيسر لهما ذلك، كالجبهة الموحدة أمام

أبنائهما. على مر الأجيال سيُزيد انحياز الآباء من صعوبة قيامهما بذلك، ومن المحتمل جدًا أن يكون سببًا في قيام أحد الأبوين بتشويه صورة الآخر من منطلق انحيازه لابن معين. لن يحتاج ذلك الوضع من الانحياز إلى نقلة قوية تجعل الأب أو الأم يتخذ أحد أبنائه طفلاً مفضلاً لديه والذي سيكون لمرة أخرى أحد العوامل المثيرة للمشاكل داخل الأسرة. إذا وجد أحد الأبوين أن مثل هذه الانقسامات على وشك الظهور في أسرته، فعليه أن يفكر مليًا فيما عليه القيام به، بمفرده، حيال ذلك الطفل الذي انضم في الحزب المجابه له. يمكن الخروج معه، هما الاثنان فقط، وممارسة بعض الأشياء المحببة له أو الجلوس لوقت أكبر بجوار فراشه والتحدث معه قبل خلوده إلى النوم. إن ذلك الطفل يحتاج إليه أيضًا.

النزاع بين الأشقاء

يسعد الأبوان اللذان ينجبان طفلتان عندما يرونهما يمضيان أغلب أوقاتهما في اللعب معًا في سعادة ومرح، فذلك يعني إلى حد ما قلة وجود الضوضاء ونشوب المشاكل بينهما. ففي الأغلب الأعم، لا ينجح كل من الولد والبنت في اللعب معًا.

إذا أتاح الوالدان لكل طفل من أبنائهما الفرصة في الإفصاح عن شخصيته الفردية وتقبلا كلاً على ما هو عليه، فستقل نسبة النزاعات بين الأشقاء والشقيقات بحيث تصل إلى القدر المعقول.



ذرية من الإناث فقط

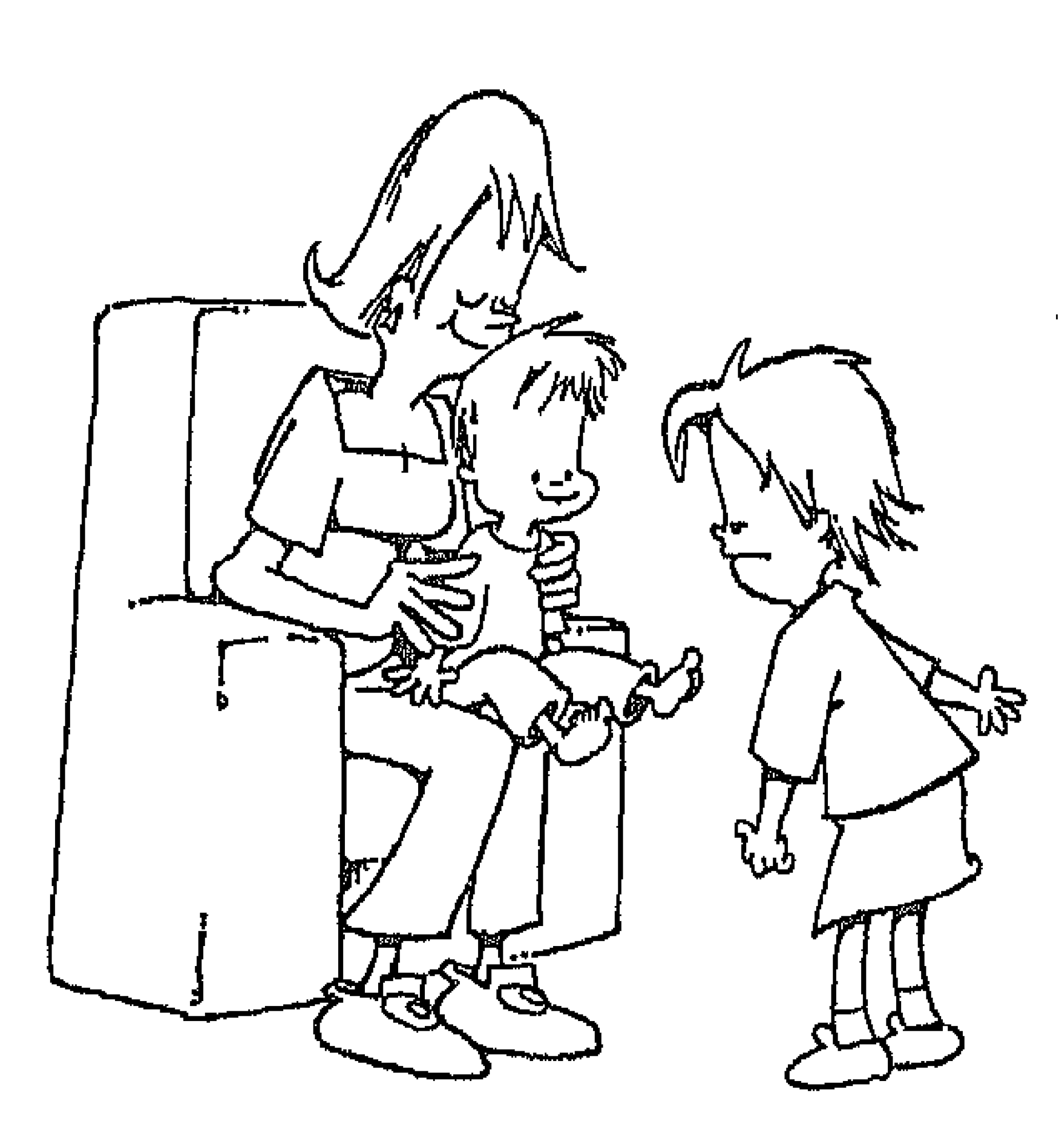
إذا كانت هناك أسرة بها ثلاث بنات أو أكثر دون أي ولد، فمن المنتظر أن تتقمص إحداهن دور الذكر في الأسرة. سوف تتخلق تلك البنت ببعض سمات الذكر

لأنها ستبذل الجهد لتحل محل ذلك الابن غير الموجود في الواقع. إذا كان الوالدان يشعران بالحزن لأنهما لم يُرزقا بالولد، فمن الأفضل أن يتحدثا إلى بناتهما في هذا الشأن عندما يصلن إلى سن مناسبة عن أن يتجنبا الحديث عنه إطلاقًا أو أن يشتكيا باستمرار من ذلك الافتقاد. فليقل أحدهما مثلاً: "كم كنا نحب أن يكون لنا ابن ولكُنَّ أخ. ولكنا قد رزقنا ببنات أصحاء وذلك أمر عظيم في حد ذاته. لا ينبغي لأي منكن أن تقوم بدور الولد. فأنتن رائعات على ما أنتن عليه."

بوسع الأبناء استشعار مشاعر آبائهم بشدة وغالبًا ما يحاولون تكييف أنفسهم على الوضع الذي يظنونه سيُسعد آباءهم، حتى ولو أنه لا يحظى برضا الآباء دومًا.

إنجاب الذكور بعد الإناث

إذا كان ثاني الأولاد في أسرة ما ذكرًا، فستتمكن الابنة من التآلف مع الذكور منذ الصغر، وذلك يجعلها أكثر قدرة على فهم طبائعهم. ستتأثر الابنة بطريقة تعامل الوالدين مع ذلك الطفل. فمثلاً، إذا تم إيثاره عليها بشكل واضح يتراءى للجميع أو كان موضع حب وإعجاب الجميع (وهناك من هم على ذلك النحو)، فستكره كونها أنثى. في حين أنه لو عدل الوالدان في المعاملة بينهما بشكل طيب يُشعرهما بأنهما جديران بالحب والتقدير، فسينعمان وأبناؤهما بحياة أسرية هانئة. ستواجه الآباء الكثير من المشكلات والاضطرابات فهذا أمر لا مناص منه، ولكنها ستكون قابلةً للحل لتوفر المتطلبات الأساسية لكيان أسري مستقر.



إنجاب الإناث بعد الذكور

إذا عكسنا الوضع، فرُزقت الأسرة بالولد أولاً ثم بالبنت، فستتمتع البنت بكل مزايا – وتجارب – كونها شقيقة لولد يكبرها سنًا. قد يُكتب لذلك التفاعل أن يتوثق

ويتناغم ويكون منسجمًا للغاية إذا كان لذلك الولد وضع معترف به بين أفراد أسرته ولم يكن عليه أن يناضل ليظفر بحب أبويه.

إن الغيرة عاطفة مفهومة ولها مبرراتها. لذا فليس من الصواب أن نكبح جماحها بل من الأفضل أن نستوعبها ونتفهمها ونناقشها معه برفق ولين وصراحة. فقد يُثنيه ذلك عن اللجوء إلى مضايقة أخته خلسةً. يمكن مثلاً لأحد الأبوين أن يقول له: "إنني أتفهم موقفك. وأعلم أن ذلك الأمر صعب عليك. لقد كان لدي متسعًا من الوقت لأقضيه معك من قبل، ولكني الآن عليَّ أن أعتني بأختك الصغيرة أيضًا. أعلم أنك تشعر بالغيرة منها أحيانًا وهذا شعور طبيعي. ولكن عليك أن تتأكد دومًا أن لك معزة خاصة في قلبي: فأنت صاحب العينين البنيتين الجميلتين والقدرة الفائقة على العدو. وأنت مختلف تمامًا عن أختك. كذا فإن حبي العميق لكما يختلف كاختلاف حبك لأبيك وأمك."



إذا أحاط الوالدان أبناءهما جميعًا بالعناية والاحترام ووضعا صفاتهم الفردية محل تقديرهما، فسيتعلمان الكثير من بعضهما وسيجنيان الكثير من علاقة الأخوة التي ستربطهما طيلة حياتهما.

أما إذا كان لدي الأبوين الكثير من البنين ثم رُزقا بطفلة، فستصبح قرة عين الجميع. ولكن ذلك لا يشير لا من قريب أو من بعيد إلى أنها ستُفضل على أشقائها أو ستُعامل أحسن منهم، والعكس صحيح.

توارث المشكلات عبر الأجيال

توضح القصة الحقيقية الآتي ذكرها كيف يمكن للخلافات أن تتوارث عبر الأجيال حتى يأتي من يضع يده عليها ويتمكن من حلها:

كان هناك أم لطفلين من الذكور، ثم رُزقت هذه الأم بطفلة ثالثة تنعم بصحة جيدة، إلا أن زوجها توفي في عام مولد هذه الطفلة مما جعل الأم تتشاءم منها على الرغم من أن الوفاة كانت إثر وجود مضاعفات صحية ظهرت بعد إجرائه لعملية بسيطة. لم تجد المرأة أحدًا يقف بجوارها في مصيبتها تلك. كما تعرضت الأسرة للفقر لفقدها للعائل. فخرجت المرأة للعمل سعيًا وراء الرزق ومكثت البنت لترعى شقيقيها في المنزل.

كانت البنت تحب أخويها، إلا أنها كانت تفتقد أبيها. ذاقت البنت الأمرين على يدي أمها التي كانت مُثقلة الصدر بالكراهية لها. لذا فقد كانت الأم التي أُنهكت من العمل خارج المنزل ومن تحملها لمسئولية أسرتها بمفردها دون زوج يعينها ويشد من أزرها، تسيء معاملة البنت وتؤذيها جسديًا وعاطفيًا. شبت الفتاة ولكن أخواها قد لقيا حتفهما في الحرب. وبطبيعة الحال، أخذت الفتاة الشابة تبحث عن زوج يشبه أخويها. وبالفعل، وجدته وتزوجته وأنجبت منه طفلة أذاقتها صنوف العذاب التي تعرضت لها. إذن فقد سُممت العلاقة بين الأم والبنت كما سبق وحدث من قبل من جراء تلك الكراهية التي تشعر بها الأم في أعماق صدرها.

لكن عندما شبت تلك البنت، كان السلام قد ساد بين أرجاء المدينة وكانت أسرتها قد ودعت الفقر. فاستطاعت الفتاة أن تتفهم الموقف وأن تدخل في مصالحة مع أمها. لقد اختارت أن تداوي جراحها وبدأت في التنفيذ. وفي النهاية، انقطعت دائرة العناء والآلام.

من الأهمية بمكان أن يدرك الآباء أنه ليس في وسع أحد السيطرة على كل شيء في هذه الحياة. ذلك أن تصاريف القدر بما تحويه من ظروف محيطة بالمرء لا دخل له فيها ولا سلطان له عليها لها دور كبير في ذلك الشأن. لذا يصعب عليّ إيجاد إجابات للكثير من الأسئلة التي تُطرح عليّ. تُرهق أذهان الكثير من الناس من جراء التفكير المتواصل في إجابات لبعض الأسئلة الصعبة من أمثال:

- متى نكون مهيأين لاستقبال طفل ثاني؟
- هل تتأذى ابنتنا لإعاقة أخيها؟

• لدينا ثلاثة من البنات، ونأمل في أن نُرزق بولد! فكيف يتسنى لنا التعامل مع هذا الوضع؟

لكن علينا ألا نستسلم لهذا القلق الذي يساورنا بشأن مثل هذه الأمور، ذلك أنه لمن الحكمة أن نستقصي الفائدة أو الدرس المستفاد من كل مشكلة تواجهنا. فالأشياء ستجري حسبما هو مقدر لها – ولكن مردود فعلك تجاهها أمر يتوقف برمته عليك.

الخلاصة

- تتعرض العلاقة بين الأم وابنتها أحيانًا إلى بعض القلاقل، إلا أنها ستظل قابلة للتحسن والتوطيد ما دامت الأم قادرة على التعامل مع الصعوبات والعقد التي تحملها معها من جعبة الماضي.
- ينبغي على الأم أن تُحدث ابنتها عن أسلافها، خاصة من الإناث – فمن الممكن أن يكونوا لها نبراس قوة واقتدار.
- يكون الأب في العادة أول رجل في حياة الطفلة. ومن ثم، فهو المقياس الذي ستنعقد عليه رؤيتها للرجال في المستقبل. وبالتالي لا ينبغي الاستهانة بتلك العلاقة الضرورية في حياة الأبناء.
- يلعب الأشقاء وترتيبهم دورًا مهمًا في تنشئة البنت.

اتباع نموذج الأم – تجربة "مندي"

كانت ابنتي، "كاتي"، تشبهني كثيرًا عندما كنت في مثل سنها، مما جعلني أخطئ ظانةً أنها ستتطابق تمامًا معي بوجه عام. كما كانت ابنتي الكبرى، "ألي"، تشبه أبيها كثيرًا، حتى إنني ليخونني ظني في بعض الأحيان، فأعتقد أنها سترث كثيرًا من خصاله. لكن المفاجأة أن تصرفاتهما أثبتت لي أنهما شخصيتان مستقلتان، قادرتان على صوغ نهج حياتهما بمحض تفكيرهما.

سافرت عندما كنت صغيرة بمفردي إلى آسيا. وفي جزيرة "بالي" الإندونيسية، انضممت إلى إحدى الفرق الموسيقية الشعبية هناك. وعندما رجعت إلى أرض الوطن، التحقت بفرقة موسيقية مختصة بالموسيقى الشعبية الإندونيسية كانت على مقربة من بيتي لمدة تزيد عن عام كامل. لاقيت في تلك التجربة سعادة لم أصادفها قط.

لا يمكن أن تتخيل مدى فرحتي عندما وجدت، بعد مضي أعوام مديدة رزقت خلالها بابنتاي، مدرسة لـ "ألي" لا تقوم فقط بتدريس الفلسفة التقدمية والمنهج الابتكاري ولكنها كانت تحتوي أيضًا على مجموعة من الآلات الموسيقية التي درستها من قبل، مصنعة يدويًا في "بالي". لم أطق صبرًا حتى تنضم "ألي" إلى الفرقة الموسيقية بالمدرسة، فكنت أعزف لها ولأصدقائها كلما أُتيحت لي الفرصة لذلك. كانت المشكلة الوحيدة في ذلك الأمر أنها لم تكن تحب تلك الآلات كثيرًا. قالت إنها تحب الملابس المبهجة التي كان يرتديها الراقصون، لكن أذنيها كانتا تتأذيان من ذلك القرع العالي.

حتى "كاتي" التي كنت أرى فيها نفسي وأنا صغيرة بدأت تُظهر أمارات التمرد عليّ، فلا تأخذ بما أقترحه عليها في الملبس والمواهب. كانت تفعل ذلك في تجاهل تام لكل تجارب حياتي – بل إنه بوسعي أن أقول أنها كانت تفعل ذلك ببرود تام. لقد أمضيت خمسين عامًا من عمري وأنا أحاول أن أولد لديهما بعض الذوق الرفيع في كل شيء، إلا أنني وجدتهما يضربان به عرض الحائط، آخذين ببعض الخيارات الأخرى التي أراها سخيفة في بعض الأحيان. مما جعلني أشعر بالقلق عليهما. لكن وعلى الرغم من مخالفتهما لي، فإني أشعر بالسعادة لرؤيتي للابتسامة المشرقة التي ترتسم على شفاههما طربًا بإنجاز شيء يرغبان فيه. ولعله من الأفضل أن أقوم بذلك.

التماس العون – تجربة "مايك"

منذ فترة ليست بالقصيرة، كنت وزوجتي قلقين بشأن الشجار الذي يـدور بـين ابنتينا، "جيني" وتبلغ من العمر أحد عشر عامًا و"ليزا" في الثامنة من عمرهـا. إن "جيني" فتاة حنونة إلا أنها كأي أخت كبرى توجه انتقادات لاذعة لأختها الصغرى. كما أن "ليزا" مرهفة الحس ورقيقة، لذا فهي تتأثر تأثرًا بالغًا بهذه الانتقادات. تتمتع "ليزا" بكفاءة عالية إلا أنها تظن بنفسها الكثير، كما أن لها القـدرة علـى معرفـة عيوبها.

لذا ذهبنا لاستشارة أحد المختصين في مجال الطب النفسي للأسرة الذي قال لنا إنه بالرغم مما يساورنا من قلق، فإن مشكلتنا لا وزن لها إذا ما قيست بالنسبة إلى المآسي التي تعاني منها الأسر بوجه عام. وقد تمكنا الآن من عقد اجتماعات أسرية بصفة منتظمة نقوم خلالها بمحاولة للتخفيف من وطأة مـشكلاتهما معًـا؛ وبـذلك تتعلمان كيفية مواجهة المشكلات على وجه الخصوص وتدبر أمورهما بوجه عام. ليس من الضروري أن تتجلى مشكلة كبرى أمامنا لكي نلجأ إلى أخصائيين بالصحة النفسية للأسرة، فإننا نسعى من ذلك إلى استشارة ذوي الخبرة الذين يمتلكون قـدرة أكبر على استيضاح حقيقة الأمر من أفراد الأسرة نفسها ومن ثم فقد يكونون مصدر دعم وإعانة للأسرة يعينها على أن تنعم بحياة مستقرة ومطمئنة.

الخاتمة

لقد صارت ابنتي شابة يافعة الآن. تتملكني دهشة كبيرة كلما اجتر ذهني أحداث يوم مولدها ومشوار حياتها وتجاربنا سويًا. أضفى قدومها إلى حياتي نوعًا من التميز الذي لا تزال آثاره تتجلى حتى الآن.

كانت تربطنا علاقة وطيدة جدًا في السنين الأولى من عمرها. كنت قد توقفت عن العمل لمدة عام كامل بعد مولدها – وقد استمتعت كثيرًا بكوني أمًا فحسب. لم أكن لأتمكن من الحصول على هذه الإجازة بدون مساعدة إحدى صديقاتي التي أعانتني ماديًا، ولن أنسى لها هذا الفضل ما حييت.

بعد مضي ذلك العام، ألحقت ابنتي بأحد مراكز رعاية الأطفال وكان هناك عدد محدود من الأطفال. سعدت ابنتي بالمكوث هناك وكانت علاقتنا على خير ما يرام خلال هذه الفترة أيضًا. كنت لم أفطمها بعد وظللت أرضعها خلال فترة المساء كل ليلة.

حتى عندما بلغت السن المناسبة للالتحاق بالمدرسة كانت ابنتي لا تزال غير قادرة على أن تخلد للنوم دون أن يمكث أحد بجوارها. كانت جدتها تقوم بذلك الدور معها، ولولاها لما تمكنت من العودة إلى عملي مرة أخرى. توقع بعض الجيران أن مثل هذه البنت المدللة لن تتمتع بالاستقلالية أبدًا. كانوا يعيبون علي إذ أني مستمرة في إرضاعها بعد بلوغها الثالثة. لكني لم يكن بوسعي أن أفعل غير ذلك – لم أكن أستطيع أن أخالف ما تمليه علي أحاسيسي.

عند بلوغها ثلاث سنوات ألحقتها بإحدى دور الحضانة. ولا تزال ذاكرة ابنتي زاخرة بالكثير من الذكريات الجميلة التي عاشتها في ذلك المكان، وبجانب هذه الذكريات لا تزال محتفظة بالهدايا التي أهدتها لها الحضانة لدى مغادرتها، وهي عبارة عن وسادة حريرية مزخرفة وألبوم صور. لقد تمكنت في ذلك المكان من عقد أولى صداقات عمرها.

لقد فتحت باب المناقشة بيني وبين ابنتي منذ أن بدأت تخطو أولى خطواتها في هذه الدنيا. لا زلت أذكر اليوم الذي قدمت إليّ فيه وهي غاضبة عندما علمت أن متجر الآيس كريم الذي كنا ننتوي الشراء منه مغلق. على الرغم من ذلك، فكلانا كان ولا يزال يعلم أنه لا يمكن للغضب أن يبلغ منا مبلغه فيفسد العلاقة بيننا. وعلى الرغم من وجود الكثير من الاختلافات بيننا، فلا يزال هناك رباط عميق يربطنا معًا.

في سن الرابعة، انتقلت أنا وابنتي إلى الريف حيث عايشت ابنتي، على وجه الخصوص، اختلافًا كبيرًا للأحسن بالطبع. فقد انشرح صدرها كثيرًا للعيش وسط الحيوانات بين أحضان الطبيعة . كانت رافضة في البداية لفكرة الذهاب إلى الحضانة المحلية هناك – إلا أنني عندما صاحبتها إليها وجدت أنها على حق في رفضها. وبذلك مكثت ابنتي معي في البيت تلعب بمفردها أثناء أدائي لعملي. وعندما عُين مدير جديد للحضانة وتغيرت ظروفها للأحسن، التحقت مرحبة بها.

كانت ابنتي في تلك السن مهملة جدًا. دائمًا ما كانت حجرتها تعج بالفوضى. وعلى الرغم من ذلك، فاليوم بعد مرور العديد من السنوات، تبدل حالها من حال إلى حال وأصبحت فتاة جميلة ومهندمة ومرتبة – حتى إنها لتقوم بترتيب خزانة صديقاتها وحقائبهن وبتنظيف منزلنا على أكمل وجه. وكذا يفعل إخوانها من الذكور.

تمكنت ابنتي في سن السادسة من رسم شكل دراجة بمفردها! كنت لا أزال أواظب على الجلوس بجوار فراشها والغناء لها إلى أن بلغت العشر سنوات، حيث إنها كانت لا تزال مرتبطةً بي بشدة.

أعتقد أن ما كان ينبعث لديها من شعور بالأمان من تلك الأمور كان سببًا في ازدياد ثقتها بنفسها عامًا بعد عام. لقد زاد دعمي ومؤازرتي لها ووقوفي إلى جوارها طوال السنوات القليلة اللاحقة. وقد ظهر ذلك جليًا عندما أجادت في رياضة ركوب الخيل التي أظهرت بحق ما تتحلى به من ثقة بالنفس ومهارة.

والآن قد قاربت ابنتي على بلوغ السابعة عشر عامًا، وهي شديدة الاعتماد على نفسها بطبيعتها. حتى إنها لترغب اليوم بعد أن صارت شابة جميلة في أن تجــوب العالم. لقد انتابني الهلع لذلك في البداية: فما نزع أي من أشــقائها الــذكور إلــى الاستقلال بنفسه في مثل تلك السن الصغيرة، وما كان لأحد أن يتوقع منها ذلك يومًا ما. ولكن هذه هي أحلام الشباب!

الفهرس

فن تربية البنات

إن اللحظات التي ننتزعها من خِضَم الحياة الصعبة التي نحياها والتي نحاول أن نقضيها في حب وتآلف وصفاء نفس هي التي ستبقى راسخة في ذاكرة أبنائنا لتشد من أزرهم في المستقبل. وعلى الرغم من اعتقادنا بأن نظرة المجتمع للأنثى قد تغيرت بشكل ملحوظ، فإن هذا الكتاب المتميز جعلنا ندرك أن الطريق لا يزال طويلاً وأن هذا ليس نهاية المطاف.

في هذا الكتاب الذي بين يديك، عرضت "چيزالا بروسكوف" - والتي تعتبر من الرواد في مجالي تربية الأبناء وعلم النفس - العديد من القضايا المهمة لآباء الجيل المعاصر من البنات - من بينها:

- ضرورة استيعاب الجوانب العاطفية والمادية لنمو البنات منذ الطفولة وحتى المراهقة
- التعرف على الاختلافات القائمة بين البنين والبنات في السلوكيات ومدلولها بالنسبة للأب والأم
- الانتباه إلى أهمية تأسيس علاقة وطيدة بين الآباء والبنات
- التأكيد على أهمية دور الأب في تربية ابنته
- معرفة مدى تأثير الاعتداد بالنفس على تقليل مخاوف الفتاة من العالم المحيط بها
- السبل الناجحة لاختيار مدرسة ترعى الفتيات وتحسن تنشئتهن
- أهمية الحرص على ألا تحيد الفتاة عن الطريق القويم خلال فترة المراهقة - خاصة وأنها توصف بـ "فترة التمرد والاضطراب العاطفي"
- سبل مقاومة الرسائل السلبية التي يمكن أن تصل للفتاة بشأن وضعها في المجتمع



نبذة عن المؤلف:

تعمل "چيزالا بروسكوف" في مجال علم النفس وتربية الأبناء. كما تخطت مؤلفا[...] في مجالات متنوعة؛ مثل تربية الأبناء والعلاقات الإنسانية والاعتداد بالنفس والتو[...] وقد ظهر هذا الكتاب كحصيلة للحكمة والخبرة التي اكتسبتها "چيزالا بروسكوف" [...] عملها لمدة ثلاثين عامًا في المجالات السالف ذكرها.





زوروا موقعنا
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

للشراء عبر الإنترنت
www.dfa.elnoor.com
(لا حاجة لبطاقة ائتمان)





978-977-6270-23-7

